



令和4年11月30日  
深谷市立明戸小学校  
保健室

いよいよ2学期最後の月となりました。今学期は、運動会に始まり、校外学習や修学旅行など多くの行事がありました。さらに、12月には150周年記念式典や持久走大会も待っています。



そして、2022年も終わりとなります。いい1年の締めくくりができるよう、体調を整え、元気に過ごしましょう。



ちゅうい

## やけどに注意



寒さが厳しくなり、ストーブやカイロなどの暖房器具を使う機会が多くなります。温かく便利なものですが、やけどの危険性もあり、注意が必要です。教室にもストーブが設置されます。校舎の中では走らない、ストーブの近くでは遊ばないなど、改めて校内での過ごし方に気をつけましょう。

## やけどの応急手当

- すぐに水道の水など、きれいな流水で冷やします。

→冷やすことで痛みが軽くなるだけでなく、やけどが悪化することを防ぎ、治りを早くします。



- 服を着ている場合は、まくったりせずに服ごと冷やします。

→無理に衣服を脱がそうとすると、やけど部分の皮膚も一緒にはがれ、治りが遅くなる可能性があります。



## ていおん 低温やけどとは？

低温やけどは、暖房器具などの熱に長い時間ふれることで起こります。長時間の使用は避け、使用したまま眠らないようにしましょう。寝ている間は、皮ふの感覚が鈍くなるため、特に注意が必要です。

## 低温やけどの原因となりやすい暖房類



カイロ

直接からだにあてるのではなく、衣類の上から当てましょう。



湯たんぽ

タオルやカバーなどでくるんで使用しましょう。



こたつ

使用したまま眠らないようにしましょう。タイマー機能があれば活用しましょう。



ストーブ

近くで当たらないようにしましょう。また、ある程度温まったら一度切りましょう。

## おうちの方へ

- ◆持久走大会当日には、持久走大会前の健康観察表にある「持久走大会参加申込書」の記入、押印をお願いいたします。
- ◆引き続き、健康カードへのご協力をお願いいたします。
- ◆体調が悪いときは、登校を控え自宅で休養をしてください。兄弟姉妹、ご家族の方に発熱、かぜ症状等がある場合も登校を控えてください。



# 感染症を予防しよう



今年の冬は新型コロナウイルスの感染拡大に加えて、インフルエンザの流行にも注意が必要です。どちらもウイルスが体に侵入して起こる感染性の病気のため、感染予防対策はほとんど変わりません。正しく備え、予防していきましょう。

## マスクの着用

- ・人混みに行くときや人と話す時は必ず着用しましょう。
- ・鼻や口まできちんと覆いましょう。
- ・マスクを着けたら、マスクの外側は触りません。



## 手洗い・うがい

### 手洗いの効果



手洗いなし

約  
100 万個



流水 15 秒

約  
1 万個



石けん 10 秒  
+ 流水 15 秒

約  
数百個



石けん 10 秒  
+ 流水 15 秒を 2 回

約  
数個

菌の  
数

### うがいのしかた

#### ① ブクブクうがいを 1 回する。

水を口に含み、左右交互に 15 秒ほどブクブクをする。



#### ② ガラガラうがいを 2 回する。

上を向き 15 秒ほどガラガラうがいをする。

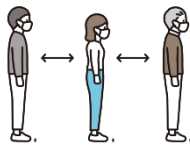


## 3 密を避ける

### 密集

- ◆他の人とは互いに手を伸ばして届かない距離（2メートル以上）をとりましょう。

- ◆スーパーのレジなど列に並んでいるときは、前の人に近づきすぎないように注意しましょう。



### 密接

- ◆対面で会話するときには、十分に距離を保ち、マスクを着用しましょう。

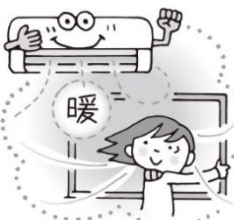
- ◆エレベーターや電車の中など、十分な間隔が取れない場合は会話は控えましょう。



### 密閉

### 換気をしよう

部屋の温度が下がらないように、暖房器具を使いましょう。



窓を少しだけ、開けたままにしておくと、室温が変わりにくいです。



換気扇を使うと、急激に室温を下げることなく換気ができます。



暖房器具の近くの窓を開けると、冷たい空気がすぐあたためられ、快適に過ごせます。

