



あいかわちやうりつすがわらしやうがっこう
愛川町立菅原小学校
れいわ ねん がつ 12 じち 12 日 発行
令和5年12月12日発行
ようごきやうり
養護教諭

早いもので、今年のカレンダーも残り1枚となりました。子どもたちがラストスパートを笑顔で駆け抜けられるよう、ご家庭でも元気チャージ（あたたかいごはん、お風呂、たっぷり睡眠などなど）をよろしくお願ひします。

さむい冬に…気をつけたい13つのこと



1 空気カラカラ注意報

冬は、空気がカラカラに乾きます。ウイルスは乾燥が大好きなので、風邪やインフルエンザ、感染症が流行します。それだけでなく、体の水分もうばわれてしまい、皮ふやのども、カラカラ・カサカサに…乾燥対策として「加湿」がありますが、「水分補給」も忘れずに！実は、冬でも意識して水分をとらないと脱水状態になってしまうことがあるので、気をつけなければなりません。

Check こんな時は体に「脱水注意報」がでています！

- 爪を押した時、爪の色が白からピンク色に戻る時に3秒以上かかる
- 唇や舌がかわいてる / 唾液が減って口の中がネバネバする
- おしっこの量が少ない、おしっこの色が濃い黄色

水分補給といっても、夏のように冷たいものを飲む必要はありません。あたたかいものを飲んで、気持ちもリラックス～！

脱水状態になると…

- 皮ふがカサカサに
- 体がだるくなる
- 頭痛、吐き気

2 危険！「ポケットに手」



冬になると、「寒いから」といって歩くときに上着やズボンのポケットに手をいれている児童が多いです。両手が出ていないと、滑ったり転んだりしたときにすぐに手を地面につけず、とっても危険です！頭やお腹を打ち付けるなど、大きな事故につながります。歩くときはポケットから手は出すよう、ご家庭でもお伝えください。そして、手が冷えるときには手袋をつけて暖かくしましょう！

3 あったか～いが

やけどに?!

こたつやカイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの「ポカポカあたたかいもの」に「長時間ふれる」ことでおこるやけどのことを、「低温やけど」といいます。具体的には44度～50度ほどのものが6～10時間程度、皮膚の同じ部分に触れていると起こります。

低温やけどは、見た目は軽傷でも、治りにくいです。長時間にわたって皮膚の深いところまで熱が伝わっているため、実はひどいやけど状態になってしまっているのです。赤みや強いヒリヒリ感、水ぶくれなどができた場合には、早めに病院で診てもらいましょう。



こんなことに注意

- ✗ カイロを直接皮膚に貼る
- ✗ ホットカーペットの上や、こたつに入ったまま寝る
- ✗ 湯たんぽに足をのせて寝る