

ほけんだより

第9号

令和7年12月23日
千葉市立幕張東小学校
保健室

あした ふゆやす おおみそか しうがつ つづけ た す
明日から冬休みがはじまりますね。クリスマスに大晦日、お正月とイベントが続きます。ついつい食べ過ぎ
よ ふ せいかつしゅうかん ふゆやす きそくただ せいかつ こころ じゅうじつ
たり、夜更かしをしたりなど、生活習慣がくずれやすくなる冬休み。規則正しい生活を心がけ、充実した
ふゆやす げんき すがた がつ か あ たの
冬休みにしてください。元気な姿で1月6日に会えることを楽しみにしています。

冬休みの生活習慣の乱れの原因は…？



だらだらと過ごさ
ずに、規則正しい
生活を送ろう！

すいみんぶ そく めんえきりょく
睡眠不足だと、免疫力
(病気とたたかう力)
が下がり、疲れもとれ
ません。夜更かしを
せず、はやく寝よう！

いつまでも寝ている
と、夜眠れなくなり
夜更かしにつながって
しまいます。目覚まし
時計をかけてすっきり
起きよう！

食べ過ぎるとお腹が
いたくなってしまいま
す。食べ過ぎには注意
しよう！

ふゆやす げんき す
冬休みを元気で過ごすことができるよう、健康には気を付けましょう！



3つの「首」がつく場所には、それぞれ太い血管が
あります。ここを温めることで、全身に温かい
血液が流れ、体を「冷え」から守ります。

〈 ていおん なに 低温やけどって何？ 〉

ねつとう あつ ふ ちが ど あつ ちょうじかん ふ
熱湯など、熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60度と、あまり熱くないものに長時間触れるこ
とによって起こるやけどのことです。温度が低いため、気付かぬうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり、
じゅうど しせい は ぱしょ か ちょうじかんおな ぱしょ
重度のやけどになってしまることがあります。ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に
みっちゃんく 密着させないようにしましょう。

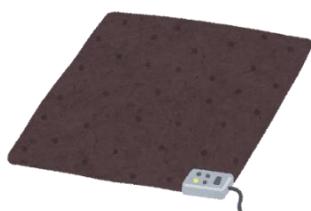
これらを使うときは要注意！



カイロ



湯たんぽ



ホットカーペット



こたつ

ていおん
低温やけどをしてしまったら…

- 1 すぐに流水でしっかりと冷やす
りゅうすい ひ
 - 2 やけどに触れないようにする
ふ する
 - 3 病院を受診する
びょういん じゅしん



あなたかくて便利なもののばかりですが、
安全に気を付けて使いましょう。

していませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れなくなる気持ちもわかります。

じょうたい し ぜん せ な ま
でもこの状態でいると、自然と背中が曲が
って姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
ころ とき て
転んだ時。手がポケットに
はい 入っていると、とっさに手



だ は お あたま
を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、
おお 大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うか
ひと ころ じ かん やく
もしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1
秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまで
には3秒もかかるって間に合いません。
さむ とき て ぶくろ
寒い時は手袋をして、



保護者の方へ

- ・ インフルエンザ等の感染症が増えています。体調がすぐれない場合は、無理をさせず自宅で静養するようお願いします。
 - ・ 視力検査の結果、病院を受診された場合は、受診報告書を担任まで提出お願いいたします。