

# 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 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。つつい た す たっぷり食べ過ぎたり、夜更かしをしたりなど、せいかつしゅうかん 生活習慣がくずれやすくなる冬休み。ふゆやす きそくただ 規則正しい生活を心がけ、充実した冬休みにしてください。げんき すがた 1月6日に会えることを楽しみにしています。

## ふゆやす せいかつしゅうかん みだ げんいん 冬休みの生活習慣の乱れの原因は…？

だらだら	よ ふ 夜更かし	あさねぼう 朝寝坊	た す 食べ過ぎ
			

だらだらと過ごさず、規則正しい生活を送ろう！

すいみんぶ そく めんえきりよく 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に、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。

## ＜ 低温やけどって何？ ＞

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、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり、重度のやけどになってしまうことがあります。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。

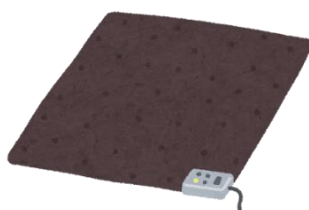
これらを使うときは要注意！



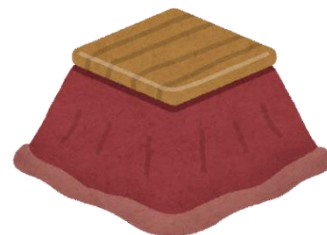
カイロ



湯たんぽ



ホットカーペット



こたつ

## 低温やけどをしたら…

- 1 すぐに流水でしっかりと冷やす
- 2 やけどに触れないようにする
- 3 病院を受診する



あたたかくて便利なものばかりですが、安全に気を付けて使いましょう。

## 「ポケットハンド」を していませんが

「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たくなる気持ちもわかります。

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  
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、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秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



## 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。