

# すこやか 冬休み

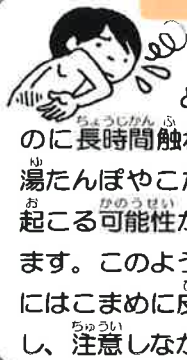
南原小学校  
保健だより  
令和4年12月23日  
NO. 9



## ふゆ き 冬に気をつけたい お家の過ごし方

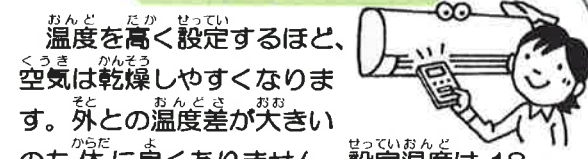
### 低温やけど

高温の物ではなく、心地よいと感じる40～50℃くらいのもに長時間触れることで起こるやけどです。湯たんぽやかたつ、カイロ、暖房器具などで起こる可能性があり、重傷になることもあります。このようなものを使う時にはこまめに皮膚の状態を観察し、注意しながら使用しましょう。



### 暖房の使用

温度を高く設定するほど、空気は乾燥しやすくなります。外との温度差が大きいのも体に良くありません。設定温度は18～20℃を目安にしましょう。



また、ストーブなどの暖房器具の近くでふざけたりすると、やけどをしたり、火事になったりすることがあります。紙などの燃えやすい物を暖房器具の近くに置くのも危険です。



### 湿度の管理

湿度が低いと、病気のウイルスが空気中に浮遊し、体の中に吸い込みやすくなります。また、のどや鼻の粘膜が乾燥するとカゼなどをひきやすくなります。ただし、加湿器を使いすぎると、カビやダニの原因になります。



加湿は50～60%を目安にしましょう。

家に加湿器がない場合には、濡らしたタオルや洗濯物を干したり、植物をおいたりするだけでも加湿することができます。



### こまめな換気

長時間、閉め切った部屋にいますと、ホコリや細菌など空気が汚れてしまいます。また、暖房器具の使用によっては、一酸化炭素や二酸化炭素が部屋にたまってしまい、気分が悪くなることがあるので注意が必要です。

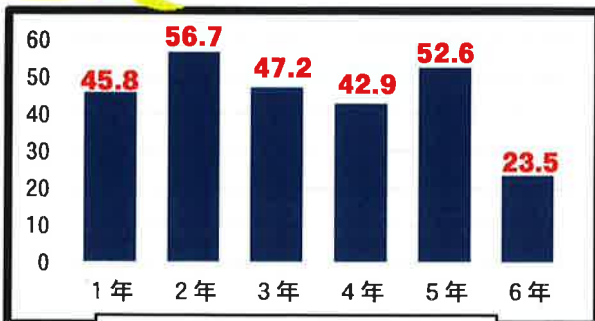
1時間に1回を目安に空気の入れかえをしましょう。



### 視力の検査

歯の治療など

### 冬休みを利用して受診を！



学年別治療率 (12月現在)

長期休業中は検査や治療のチャンスです。日光市では、高校生まで医療費無料で受診することができます。小学生である今の口腔状態が将来に大きく影響しますので、学校から通知をもらった人はもちろん、もらわなかった人も冬休みを利用して定期検診で診てもらいましょう。

