

# ほけんがより 2月

H 2 7 ・ 2  
日光市立  
日光小学校  
保 健 室

風邪、インフルエンザ予防のために、外から帰った後などに、必ず手洗いうがいをするようにお願いしてきました。きちんと続けているでしょうか？

あたたかくなるまでは、もう少し時間がかかるかもしれませんが、みなさんも春に向けて、元気な一歩を踏み出せるよう、今からいろいろ準備をしておきましょう。

## まだまだ インフルエンザに注意!



## マスクをきちんとつけよう



## 冬のかさね着3つのコツ

① 冬のあったかいかさね着のコツは、空気をかさね着することです。からだにピッタリした下着や服より、からだと服や、服と服の間に空気の層ができるものを選びましょう。

下着、シャツ、上着、コートと順番にかさねます。

② 3つの首を保温しましょう。首、手首、足首を温めるのが、保温のコツ。

③ ぶあついコートを着ても、下半身がうす着だと寒く感じます。下半身も温かく。



## 低温やけど

### なぜ起こる?

- 熱さを感じない程度の物に長時間触れて、皮膚の奥まで傷ついた状態です。



### 起こりやすいのは?

- カイロ、湯たんぽ、ホットカーペットなどの暖房器具に、直接、長時間触れたとき。



### 対策は?

- カイロや湯たんぽは、皮膚に直接触れないように。寝るときは感覚が鈍くなるので特に注意が必要です。

