

ほけんだより

2012.12
冬休み号
和歌山市立 貴志中学校



冬休みが始まります!



冬休み中も早寝・早起き

だらだらした生活を送らず、
早寝・早起きを中心にメリハリの
ある冬休みをすごしましょう。

夜11時頃には就寝し、7時間〜
8時間の睡眠が目安です。



食べすぎに注意!

イベントがいっぱいの年末年始。
おいしいものがたくさんあってつい
つい食べてしまいがちです。

食べすぎると胃は「がんばって消化
しなければ」と胃酸が大量に分泌
されて、胃の粘膜が荒れてしまう可能性
があります。



部屋の換気・湿度

1時間に1度は換気をして
空気の入れ換えをしましょう。
部屋の湿度は50%以上を
キープしましょう。



うがい・手洗い忘れずに

外から帰ってきたら、必ずうがい・
手洗いをしましょう。

手洗いは石けんを使って30秒間は
洗い、水でしっかり洗い流しましょう。

うがいはのどの奥でしっかり
「がらがらうがい」をしましょう。



低温やけどって?

- ・湯たんぽやカイロ、ホットカーペットなど手でさわれるくらいの温度のもので起こるやけどです。

重症化しやすい!?

- ・低い温度でゆっくり進行するために熱さや痛みを感じにくく、気がついたときには、皮膚の深部まで達する重症のやけどになることがあります。

こんなことに気をつけよう!

- ・使い捨てカイロは使用方法を守り、必ず衣類の上に貼りましょう。
- ・湯たんぽは布製の厚手の袋に入れて使いましょう。
- ・こたつやホットカーペットで寝ないようにしましょう。

からだをあたたくするのはどっち?

からだを動かす OR じっとしている



からだを動かすと血液の流れがよくなり、熱が発生してからだがあたたまります。じっとしていると、血管が収縮し、手足の先が冷たくなってきます。

寒い朝はゆっくり寝る OR 朝食を食べる

食事はエネルギーを生み出し、体温を上げる効果があります。寒い朝こそしっかり朝食ごはんを食べましょう。



年末年始は楽しいイベントや外出も多くなり、いつも以上に体調管理に気をつけてくださいね。
3学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

