

1がっ ぼけんだよい

平成31年1月15日
大内西小学校

おめでとうございませう
2019年が始まりました。
どんな1年にしようかと期待をこめた今の気持ち、新たな決意を大切にしながら、
健康な年にしていきたいですね。

1月のほけん行事予定

8日(火)～15日(火) 生活チェックカード実施期間
9日(水) 安全点検 環境衛生検査
身体計測【5・6年】
10日(木) 身体計測【3・4年】

11日(金) 身体計測【1・2年】
冬休み中の健康調べ提出
【1・2・3年】
15日(火) 清掃班集会

インフルエンザ 真岡市全体に広がっています！

12月25日 → 1月11日

0 1 2 3 4 5～

インフルエンザ	ちがい	かぜ
悪寒、発熱、頭痛など 急激	初期 症状 進行	くしゃみ、鼻水など ゆるやか
急な高熱 (38～40度)	熱	37～38度くらい
強い	感染力	弱い

★せきエチケット(を)心(こころ)がけ、ゆっくり休みましょう。
★症状(しょうじょう)が出てから5日間たち、かつ、熱(ねつ)が下がってから2日間がたつまで学校を休んでください。(出席停止になります)
※登校する際は、出席停止時に配付した証明書(しょうめいしょ)を病院(びょういん)にて記入(きい)してもらい、学校(がっこう)に提出(ていしゅつ)してください。

じょうず 上手にさむさをのりきろう！

あつぎ 厚着するより、
したぎを着よう。

したぎをちゃんと着る

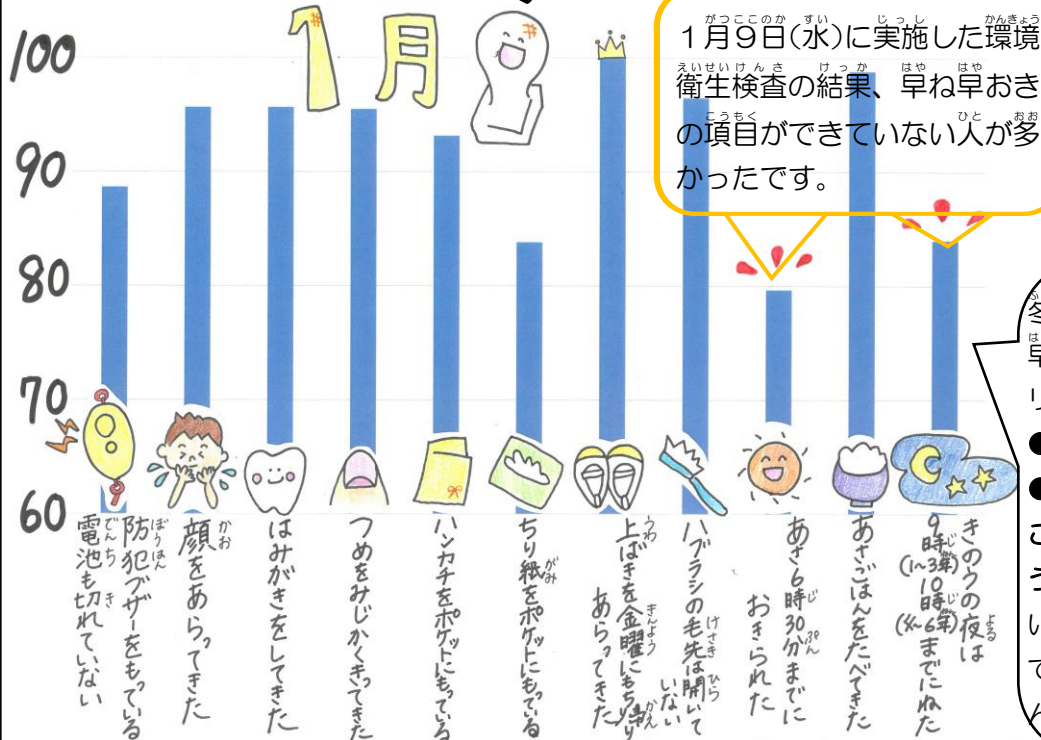
ポイント1

ポイント2

室内(しつない)では、上着(うわぎ)をぬいで、部屋の気温(きおん)にあわせて服(ふく)を調節(ていせつ)しよう。

くび・手(て)くび・足(あし)くびをあたたかくする

せい かつ 生活のリズムをとるもどそう



冬休み明けで、朝の寒さもあり、早ね早おきがむずかしい人に、生活リズムを戻すコツを教えます。

- 夜は昨日より10分早くねる。
- 朝は今朝より10分早くおきる。

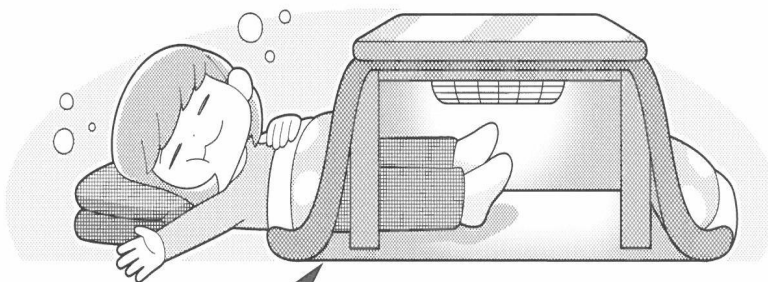
これを目標の時間に起きられるようになるまで、毎日続けます。

いきなり30分早くするのは難しくても、10分ならできる気がしますませんか? 今日から試してみましょう。

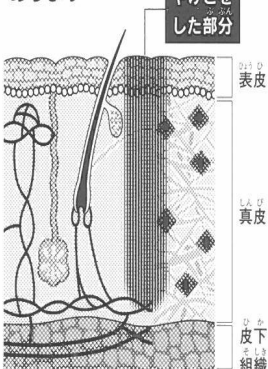
ていおん ちゅうい 低温やけどに注意しよう

心地よい温かさでもやけどをする危険が

暖房器具を正しく使って低温やけどを予防しよう



やけどが皮膚の深い部分まで進行してしまっている場合があります



皮膚の表面温度と低温やけどになるまでの時間

44℃: 3~4時間
46℃: 30分~1時間
50℃: 2~3分

低温やけどになりやすいところ

かかと
くるぶし
すね など

低温やけどの原因になるもの

使い切りカイロ、こたつ、電気カーペット、ストーブ、湯たんぽなど

電気カーペットやこたつで暖かい
⇒眠くなったら布団へ移動する



湯たんぽは寝る前に取り出す



ストーブのすぐ前に座らない



カイロは肌着や衣類の上にはる

