

ほけんだより

2023. 12. 18 (月)
平川市立尾上中学校

2学期は尾中祭、中体連新人戦、合唱祭などさまざまな行事がありました。本当にお疲れ様でした。2学期もあと5日！！ラストスパートです。無事に2学期を終えられることを願っています。

12月22日は「冬至」です。「冬至」は1年で最も日が短い日になります。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入るとかぜをひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯は血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



冬休みは家の中で過ごす
ことも多いかと思います

低温やけどに気を付けよう！！

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℃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。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮ふの深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意！

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



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。

低温やけどをしてしまったら

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



寒いときはカイロ、こたつ、湯たんぽを使って温かくすごしたいですね。しかし知らず知らずのうちに起こりやすいのが「低温やけど」です。思わぬけがにつながらないように正しい使用法で「低温やけど」を防ぎましょう。



カイロを貼ったまま寝ない



カイロを直接肌に貼らない

今後、雪が降り気温が下がりますます寒くなっていくので上着を着用して登校しましょう。制服・ジャージの下も重ね着をして体を冷やさないようにしましょう。

3学期も元気に会いましょう(^^)

