

はなだり

2011. 11. 28.

深伊沢小学校

保健室

12月が目のまえにせまり、木々の葉もだいぶおちて冬がやってきたなあと感じます。これからの季節は、どこにかぜやインフルエンザなどの菌（ウイルス）がひそんでいるかわかりません。人がたくさんいるところへ出かけるときは、とくに注意がひつようです。マスクの準備と手洗い・うがいをこまめにしてください。

こまめな換気を心がけよう！

寒くなると部屋をしめきったままですごしがちに
なり空気がよごれます。さらに暖房をつけると空気がよごれるばかりでなく、体にひつような酸素が足りなくなります。ときどき窓をあけて、きれいな空気と入れかえてください。



“やけど”に気をつけて！！



暖房器具もいろいろありますが、床におく暖房器具のそばでは遊ばないようにしましょう。ホットカーペットやこたつカイルなどでおこる低温やけどにも注意しましょう。低温やけどは、見た目はちいさな傷でも、深いところまでたっしていることがあるので、くれぐれも注意がひつようです。

やけどをしたら①すぐにすいどうの水で、いたみがなくなるまでひやす。

②大きなやけどは、せいけつなガーゼであおって、ひやしなから病院へいく。

※ふくの上からやけどをしたときは、ふくの上から水でひやす。

ひふとふくがついているときは、むりにぬがない。

③水ぶくれがあつたばあいは、つぶさない。

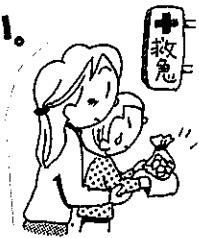
やけどのじょうたい

一度・・・ひふが赤くなって、ヒリヒリいたい。

二度・・・水ぶくれ、または水ぶくれがやぶれている。やけるようないたみ。

三度・・・赤褐色、黒色（白っぽくみえることもある）で、しびれたかんじ。

※二度、三度や広いはんいのやけどは、病院へ要診してください。



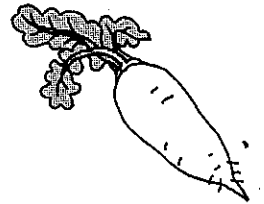
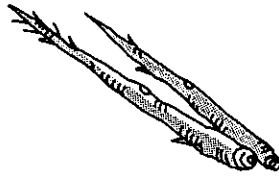
からだにうれしい

冬ふゆにおいしい旬しゅんの野菜やさい

野菜やさいをたくさん食たべていますか？

給食きゅうしょくで野菜やさいがたくさんたのこるこことがあるのでとても気きになります。肉にくや魚さかなばかり食たべていても栄養えいようのバランスはとれません。野菜やさいはカロリーがひくいので太ふとりにくく、体からだのためにいろいろなはたらきをします。ぜひ、野菜やさい好きになっよてください。

れんこん フロッキー ごぼう ほうれんそう だいこん



からだを
あたためる

かぜを
ひきにくくする

べんぴに
なりにくくする

からだの
ちからをつける

たべものの
しょうかを
たすける

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ちよっとかぜをひいたかな？
と、おもったら葛湯くずゆはいかが！
体からだがあたたまり
熱ねつが散はっさんされますよ。



1. くず粉こ (なければ片栗粉かたくりこ)、さとう、
水みずをそれぞれ1~2はいずつまぜます。
 2. そこへ、このみの量りょうの湯ゆをいれ、よ
くかきまぜていただきます。
- *しょうがのしぼり汁じりやお茶ちやをほんの少すこしいれでもおいしいです。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆



エイズって？

エイズウイルスをもっている人ひとからうつる
病びょうき気きです。インフルエンザのように空気くうきちゆう中ちゆうに
いないウイルスです。ウイルスがいる人の血けつ
液えきが他の人ひとの体からだの粘ねんまく膜まくにはいつてうつるな
どします。みなさんがふだんせいかつの生き活かつで気きを
けることは、缶飲かんいんりよう料りようなどのまわしのみや、
ハンカチのかしかりをしないこと、けがをした
らよごれたところを自分じぶんであらってきれいにす
ることなどです。