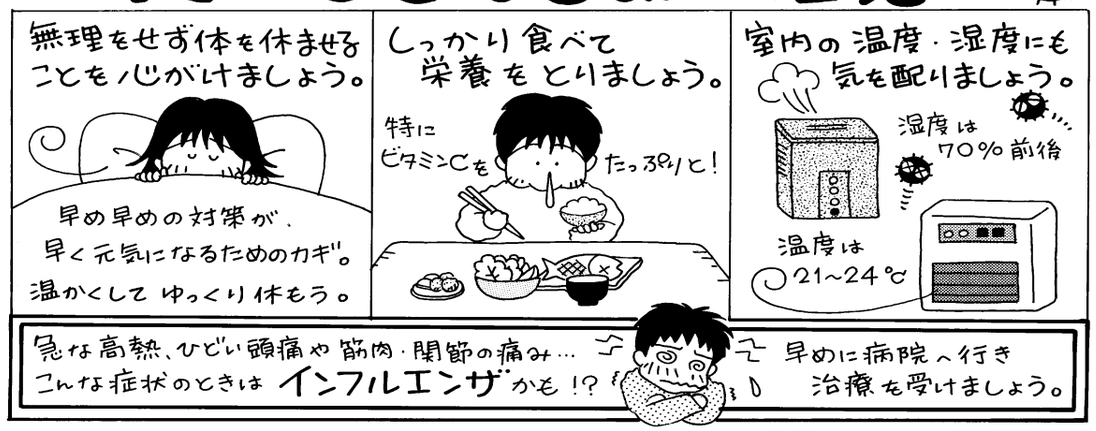
ほけんだより 12月

幡小保健室
Ｒ３.１２.７
Ｎｏ．８

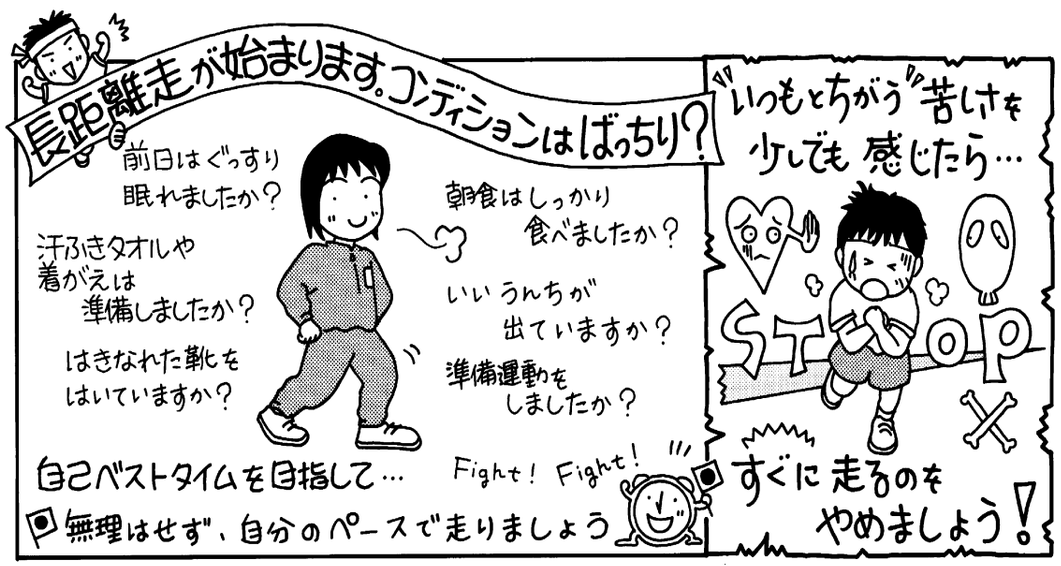
いよいよ冬がやってきました。朝晩の冷え込みと空気の乾燥で，体調を崩しやすい季節です。手洗い・うがいのほか，ウイルスを寄せつけない体づくりが大切です。そのために，バランスの良い食事をととり，十分な睡眠をとって体をやすめましょう。

１２月６日から持久走の練習も始まりましたね。健康に気をつけて，体調が悪い時には無理をしないようにしましょう。

カゼ・ひきはじめの注意



１２月６日から持久走の練習が始まりました



冬も水分補給を忘れずに！

「脱水」といえば、夏に起こると考えがちですが、冬でも、空気が乾燥していたり、汗をかかないために喉の渇きに気がつかなかったりして、知らないうちに脱水症状を起こしていることがあります。冬でも、こまめに水分補給をすることが大切です。

衣服のあたたかい着方を工夫しよう

私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんいとせんいの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。

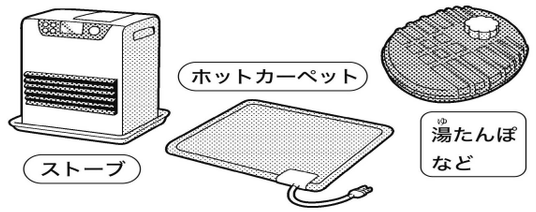
重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、薄めでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

寒い冬 健康的に体温を上げよう！

低温やけどに注意

低温やけどは、熱さを感じない程度（40～60度）の熱に、皮膚が長時間触れていることで起こります。皮膚の表面にやけどの症状が出始めたときには、既に深い部分まで進行していることが多く、治療には時間がかかります。

暖房器具は正しく使い、長時間同じ部分を温め続けないようにしましょう。

～低温やけどを起こしやすい暖房器具～