



# ほけんだより 12月

2025. 12月  
橋本小学校  
NO. 10  
【家庭数】

気温が下がり、空気が乾燥する冬。感染症の流行シーズンがやってきました。感染症はさまざまですが、感染予防の基本は同じ。いつも通りの対策（手洗い・うがい、マスクの着用、栄養たっぷりの食事、しっかり睡眠、換気など）をいつも以上に意識してみましょう。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。例えば、冬の夜空は空気が乾燥して透明度が上がるので、夏より星が輝いて見えます。また、寒い日にいただく温かい飲み物や食べ物は、体も心も温めてくれます。みなさんも、自分なりの冬の楽しみを見つけて、寒い冬時間を楽しくすごしてくださいね。



## カイロは正しく使おう

ただつか カイロを正しく使えていない人は誰でも しょうか？ 全員見つけましょう。

**Aさん**

直接肌に貼っているよ。服の上からだとなんて温まらないからね

**Bさん**

熱いと感じたから、勿体ないけどすぐに外したよ

**Cさん**

パジャマに貼って寝ているよ。温かくてよく眠れるよ

**こたえ**

**Aさん Cさん** カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高め（44～50℃）のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温かく過ごしましょう。

## 冬の皮ふトラブル

さむ 寒くなると増える ふゆ

### ひび・あかぎれ

皮膚の表面の皮がさけて、血がにじみます。

### しもやけ

寒さで血行が悪くなり、赤くはれます。

### あかぎれ・しもやけを防ぐには

ぬれたままにしない こまめに保湿クリームをぬる 防寒具を着用する

水気は皮ふを冷やし、血行を悪くするので、手洗後はすぐにふきましょう。

マッサージをするようにぬると、かんそうを防ぎ、血行もよくなります。

厚手の手ぶくろやくつ下で指や足などを温めて、急な温度変化を防ぎましょう。

©少年写真新聞社2025

お肌の荒れが気になる人は、保湿剤（ハンドクリーム・リップクリームを含む）を学校に持ってくることもできます。その場合は、担任の先生に連絡してください。（ただし、香付きのものやファッショニスタ性が高い物は不可です）

## 「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ

部屋のなかでも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整。

1時間に1回は換気をする

二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ

加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。