

ほけんだより 1月

2021年1月号
八千代特別支援学校

明けましておめでとうございます！今年の冬は、みなさんが感染症の予防対策をしっかりとしてくれているので、千葉県内でインフルエンザにかかる人もいつもより少ないようです。引き続き、予防対策の御協力をお願いいたします。


寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね というキミ！

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりのどが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



冬の水分のとり方

- ☑ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☑ のどが渇いたと感じる前にこまめに
- ☑ 白湯など温かいものを選ぶ

部屋の中を確認しよう！

防災とボランティア週間とは…

(1月15日～21日)

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか？

- 棚やテーブルの上に物が山積み
- 扉の近くに大きな荷物や家具を置いている
- 暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている

いざというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまったりは大変です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。できる対策を「今」しておきましょう。

冬のケガ

こんなことに気をつけて！

注意！



子どものやけど

カイロをはったままねない！



夜道を歩く時は、明るい色の服を着る！



凍った道路に注意



ポケットに手を入れて歩かない