

ほけんだより



小野特別支援学校
ほけんしつ
2025.12.22

もうすぐ冬休みです。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれません。冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。4つのコツを意識して過ごしてみてください。そして新学期、みんな元気に会いましょう★



規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じリズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう

運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。



冬ならではの事故に気をつけよう

ポケットに手をいれたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。



体を温めよう

体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

カイロ×クイズ★

寒い冬に大活躍するカイロ。でも、間違った使い方をするとおむねケガにつながる場合もあります。クイズで正しい使い方を学び、しょうずにカイロを使って、暖かく過ごしましょう。

1 寒いとき、カイロを肌に直接ベタッと貼ってもいい。

〇か×か？



カイロはとても温かくなるので、直接肌に貼るとやけどのように赤くなったり、水ぶくれができたりすることがあります。長時間そのままにしておくと、低温やけどになってしまいます。カイロは必ず下着や服の上から貼るようにしましょう。特にお腹や背中、腰あたりに貼ると体がぽかぽかしやすいです。

こたえ ×
肌には直接貼らない！

2 カイロを使っていて「ちょっと熱いな」と思っても、そのまま我慢すればいい。

〇か×か？



「ちょっと熱いな」と感じたときは、すぐにカイロを外すことが大切です。我慢していると、その場所にずっと熱があたり続け、低温やけどになってしまうからです。「熱い」と思ったら、カイロの位置を少しずらしたり、外したりして調整しましょう。

こたえ ×
熱さを感じたらすぐに外す！

3 カイロは温かいから貼ったまま寝てもいい。

〇か×か？



カイロをつけたまま寝ると、低温やけどになる危険が高くなります。眠っているときは「熱さ」に気づけません。気づかないうちに長時間カイロが同じ場所に当たって、皮膚にダメージをあたえてしまうのです。もしどうしても寒くて寝づらいときは、布団の中を温めるために寝る前だけ使って、寝るときは外すようにしましょう。

こたえ ×
寝るときは外す！

4 体が温かくなっていらなくなったら、カイロが熱くても捨てていい。

〇か×か？



カイロの中で鉄の粉が空気に触れて化学反応を起こすことで温かくなっています。まだ温かい状態でゴミ箱に入れてしまうと、ほかのゴミに熱が伝わり、家事の原因になることもあります。かならず「冷たくなったこと」を確認してからゴミ箱に入れましょう。

こたえ ×
使い終わったカイロは、冷たくなってからゴミ箱へ！