

げんキッズ



令和8年1月9日
燕市立燕北小学校
保健室 No.9



★冬のケガに注意しよう

あけましておめでとうございます。お正月にはたくさん雪が降りましたね。まだまだ寒い冬は続きます。冬に使う道具や食べ物、運動でのケガに注意しましょう。みんなが元気に冬を過ごせるように、一人一人が安全に気を付けて行動できると良いですね。



ポケットに手を入れて歩く



ろうかを走る



ストーブの近くで遊ぶ



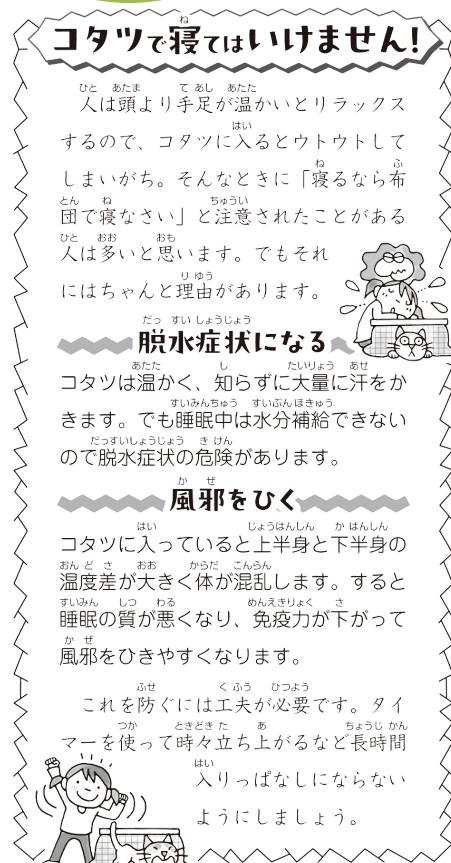
じゅんびたいそう
準備体操をせずに
いきなり運動



おもちを
急いで食べる



ピピーツ！！！
それ、危険じゃない？
きけん



コタツで寝てはいけません！

人は頭より手足が体温高いとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。

脱水症状になる
コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく
コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きくて体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。

カイロは正しく使おう



Aさん: 直接肌に貼つているよ。
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: 温かくてよく眠れるよ。

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。体温よりも少し高めの温度(44~50°C)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。安全な使い方で、温かく過ごしましょう。

かぜ
風邪ってなに?

かぜ しょうじょう 風邪の症状は？

風邪を早く治す方法は？

ウイルスなどがのどや鼻から
体に入つて、さまざまな症状を
引き起こすことだよ

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛
せき、たん、発熱など。いくつかの症状
どうし、お

かぜを早く治す方法は？

しっかり休もう。
からだをやさしく休めるといウイルスと戦う
めんそきはたらかつぱつ
免疫の働きが活発になるんだ

発熱って何度から?

A cartoon illustration of a fluffy white sheep with a large tuft of wool on its back, looking slightly worried.

A small, detailed illustration of a rabbit's head and ear, rendered in a light gray color.

A speech bubble containing the text "UI call".

風邪を知つて
まく防ぐ

12

かせ
風邪のときにはい
入らないほう

お風呂に
がひいの？

？
「
れいきゃく
冷却シートは効くの？」

An illustration of a white rabbit with long ears and large eyes looking upwards towards a large question mark. The background features a blue sky with white clouds and a green grassy field.

特に熱が出て汗をかくし、
からだすいせんうしな
体の水分を失いやさしいんだ。
しぶくよくしぶくじ
食欲がないと食事からの
きつぱいとそく
水分も不足しがちだよ

かぜ
くわ
風邪に詳しくなつて、馬みたいにこの冬をハフルに過ごそう！

風邪の予防法はある?
てあら
手洗い・うがい、十分な睡眠、
バランスの良い食事など
規則正しい生活が一番!
毎日の積み重ねが大切

かんき
換気って
どれくらいするといいの?
じかんに1かい
最も低いでも
5分くらいは窓を開けて
きれいな空気に入れ替えよう