

すくすくきざきっこ

令和6年12月号



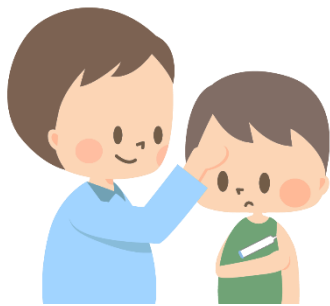
おうちの人と一緒に読みましょう。

木崎小学校 保健室

毎朝の健康観察を習慣にしよう！

朝起きたら、おうちの方と一緒に健康観察をしましょう。

- ・熱はないか
- ・夜はよく眠れたか(夜中に目が覚めたりしたか)
- ・朝、すっきりと起きられたか(いつもより早く／遅く目が覚めたか)
- ・頭や体のどこかがモヤモヤする、痛いなどの症状はないか
- ・朝ごはんはいつもと同じくらい食べられたか
- ・最後にうんちが出たのはいつか(朝、前の日の夜、それより前)



他にも、顔色や表情など、自分だけではわかりにくいことがあります。おうちの方にしっかり「おはよう」のあいさつをして、いつもの様子と比べてもらいましょう。

「おなか痛い」や「頭が痛い」は、顔を見ただけでは伝わらないことがあります。どこかが痛い時は、必ずおうちの方に言いましょう。

低温やけどにご用心



低温やけどとは…

44～50℃程度のものに、長時間触れていたときに起こるやけどです。

通常はやけどよりも深いところまでダメージを受けるため、治るのに時間がかかります。

原因になりやすいもの

使い捨てカイロ、湯たんぽ、こたつ、トイレの温便座 など

「温かくて心地よい」と感じるような温度で起こるので、注意が必要です。

気を付けること

長時間、体の同じ個所に温かいものを当て続けないようにしましょう。

温かいものが触れていた個所が赤くなっていたら、体から離しましょう。

特に、眠っている間は自分で気付かないので危険です。温かいものは体から離して寝ましょう。

ひどい場合、皮膚の移植が必要になることもあります

