



校内を歩いていると・・・

使い捨てカイロは、手軽に手や体を温めることができ寒い冬には大活躍ですね。でも、校内を歩いていると、たまに使い捨てカイロが廊下に落ちていたり、ゴミ箱に捨ててあったりします。

使い捨てカイロを学校で使うときにはきまりがあります。「**使い捨てカイロは外に出ないように使用し、学校ではなく家庭で処分すること**」きちんときまりを守って正しく使いましょう。

また、貼るタイプの使い捨てカイロを使っている人は、長時間同じ場所を温め続けると低温やけどになることがあるので注意しましょう。

低温やけどって何？

熱 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮ふの深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意!

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



カイロの正しい使い方

鉄

は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。

$Fe + O_2$

ここに貼って
上手に温まろう!

- 首** 首には太い血管があるので全身が効率よく温まります
- 背中** 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
- お腹** おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています
- 腰** おへその真裏を温めると、腰全体が温まります
- 足** くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

10月～11月 学校保健委員会で4つの講演会をしました

詳しくは、保健室前の掲示コーナーにまとめています。どの学年もしっかり学習できましたね。

10月26日(木)	11月16日(木)	11月21日(火)	11月30日(木)
性教育セミナー	歯科講話	がん教育講話	薬物乱用防止教室
2年生対象	1年生対象	3年生対象	3年生対象
講師	講師	講師	講師
助産師 青木宏美氏	学校歯科医 鳥羽健先生	看護師 桃田美智氏	学校薬剤師 立石徹先生

冬休みは治療のチャンス!

学校検診で歯科や眼科などの受診を勧められて、そのままにしている人はいませんか? そんな人は、冬休み中にぜひ病院受診をしましょう。特に3年生のみなさん。受験の時にむし歯が痛くて試験に集中できないなんてことになったら大変です。

また、佐世保市では「子ども医療助成」などの公費負担医療制度があります。中学生までは医療費の支払いが病院の窓口で現物給付(月額上限1600円)となっています。(窓口を受給者証の提示が必要です。)高校生も助成は受けられますが、現物給付ではなく、福祉医療費支払申請書作成し、医療領収書などと一緒に市の機関に提出するなどの手続きをして、後日給付となります。**病院受診は中学生のうちに!**

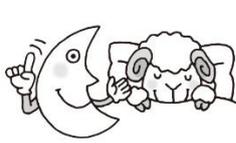


冬休みを健康に過ごしましょう



12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日はお風呂にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。また、ビタミンAが豊富な「かぼちゃ」を食べることも良いとされています。

さて、もうすぐ冬休みです。生活リズムのくずれは体調のくずれにつながります。睡眠は短すぎても長すぎても脳や体に良くありません。質の良い睡眠をとって、健康な冬休みを過ごしましょう。

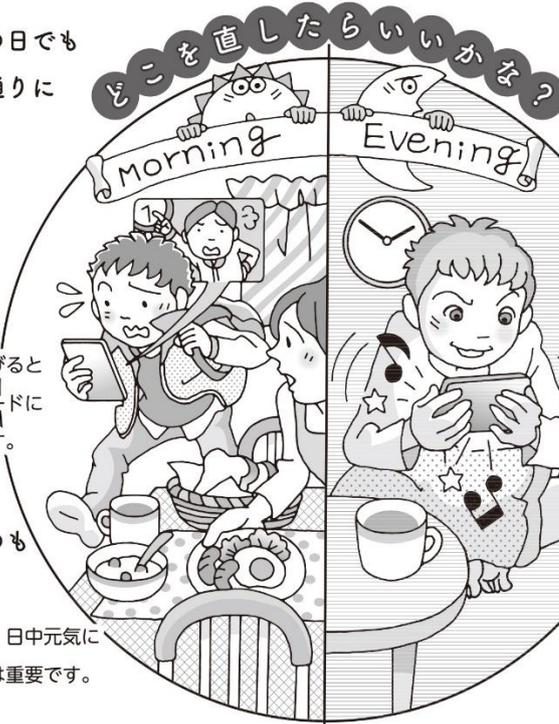


ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

年末年始のそなえは、年越しそばやおせちのほかにも必要です

2学期はインフルエンザの大流行で学級閉鎖になった学級もありました。これからますます寒くなると、ほかの感染症や風邪などで体調をくずす人が出るかもしれません。いざというときのために、**かかりつけ医の年末年始の診療時間を確認しておきましょう。**市の急病診療所は発熱外来でひっ迫しています。まずは平日の昼間にかかりつけ医を受診できるように、早めの対応をしましょう。

佐世保市立急病診療所 (Tel.0956-25-3352)



佐世保市 HP・広報させば参照

診療科と診療日時

曜日	月曜～土曜(祝日や年末年始を除く)	日曜・祝日・年末年始(12月31日～1月3日)
診療時間	20時00分～23時00分	10時00分～18時00分
受付時間	19時30分～22時45分	9時30分～17時45分
診療科	内科・小児科	内科・小児科・外科

診療終了時刻の15分前までに、来所・受付をお願いします。

当日の患者数によって、受付時間を予定よりも早く終了する場合がありますのでご注意ください。