

# ほけんだより



野向小学校  
保健室  
R2.1.8

2020年が始まりました。どんな一年にしようかと期待をこめた今の気持ち、新たな決意を大切にしながら、健康な年にしていきたいですね。



## 10分で生活リズムが戻ります

冬休み明け、寒い時期と重なって、朝ますます起きられないという人に、生活リズムを戻すコツを教えます。

•夜は、昨日より10分早く寝る。

•朝は、今朝より10分早く起きる。

これを目標の時間に起きられるまで、毎日続けます。

いきなり30分ずつ早くするのは難しくても、10分なら何とかできそうな気がしませんか。たった10分、されど10分。これが大きなポイントです。さっそく今日から試してみてください。10分早い、目覚まし時計のセットも忘れずに！！

生活リズムを

ととのえて



げんき す  
元気に過ごせるように

しまししょう

## 実はかぜの症状は…

かぜをひくと、くしゃみや鼻水、発熱など、いろいろな症状が出てきますね。いやだなあと思っている人も多いでしょうが、実はこれらはあなたを守るために行われている体の防御反応なのです。では、どんな働きをしているのでしょうか。

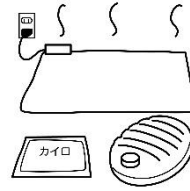
•くしゃみ、せき → 入ってきたウイルスを体の外へ排出する。

•鼻水 → 粘液を分泌して入ってきたウイルスを体の外へ洗い流す。

•発熱 → 体温を上げることでウイルスが増えるのを防ぎ、免疫力も高める。



ていおん ちゅうい  
低温やけどに注意



ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。  
痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり痛みがゆく感じたら要注意。



おうきゅうしよち  
応急処置



- ・20分以上
- ・こすらない
- ・衣服は着たまま

痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分  
くらはひやし続け、その後病院へ。

広範囲のやけどは、衣服を着たまま 20分  
以上、シャワーをかける。その後病院へ。

おうちの方へ

ジフテリア破傷風混合(DT2期)予防接種の  
対象者が変更になりました

予防接種法では、「ジフテリア破傷風混合(DT)2期予防接種は、対象年齢11歳以上～13歳未満、標準的な接種期間は11歳以上～12歳未満」となっているため、これに合わせて対象者が引き下がりました。

【対象者】

予防接種種類	変更前	変更後
ジフテリア破傷風混合 (DT)予防接種2期	小学6年生 (H19年4月2日～ H20年4月1日生まれ)	11歳～13歳未満

接種期間 11歳～13歳未満(12歳までに接種することをお勧めします)

★令和2年の誕生日までに接種しましょう！

料金 無料(全額公費負担)  
\*ただし、実施期間以外に接種する場合は有料

実施場所 市内の医療機関

