



先月実施した学校生活に関する調査の結果を裏面に載せています。資料も併せて載せているので、時間のある時に読んでください。

今年もあとわずかとなりました。寒い日々が続きますが、感染予防対策をしながら防寒もしっかり行ってください。

胃に優しい食べ物はどっち？

クリスマスにお正月とイベントの多い時期。つい食べ過ぎていませんか？ 胃の調子がちょっと気になるときにおすすめの、消化にいい食べ物はどっちでしょう？

大根 or ごぼう	きのこ or にんじん	ほうれん草 or 海藻
-----------------	-------------------	-------------------

答えは大根・にんじん・ほうれん草。

ポイントは「食物繊維の量が少ないほう」です。

食物繊維は、腸内環境を整えたり便秘を改善してくれる大切な栄養素ですが、胃の中での滞在時間が長いので負担をかけてしまいます。胃の調子がよくないときは、できるだけ食物繊維の少ない食材でやさしく調理した料理を選んでみてください。

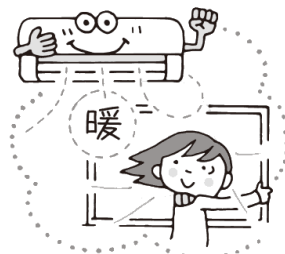
寒いけれど 続けてほしいこと

寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」って思うことがありますよね。水で手を洗うときに、ついサッと簡単に済ませたくなったり、冷たい風が入ってくるので、窓を開けて空気を入れ換えをするのがイヤになったりすることと思います。でも、なぜこれをするのかを考えてみてください。手洗いや換気は、感染症予防のために、ずっとみなさんががんばってきたこと。これからの寒い季節も心掛けてください。

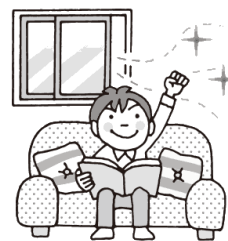


寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



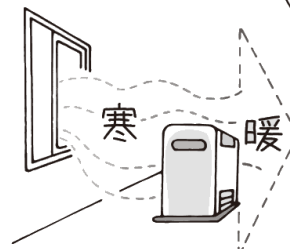
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることができません。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。

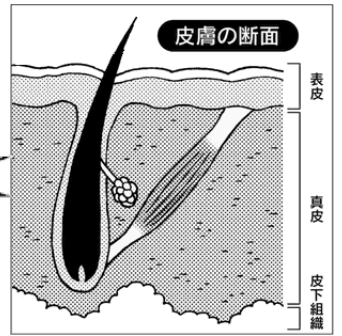


カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

低温やけどに 注意

低温やけどとは、心地よく感じる程度の温かさのものが、長時間皮膚に触れることで起こるやけどです。時間をかけてじわじわと皮膚の深いところ（真皮や皮下組織）までやけどが進行してしまいます。気づかないうちに重症になることもあり、注意が必要です。

温度	時間
44℃	3～4時間
46℃	30分～1時間
50℃	2～3分



低温やけど予防 使い方に気をつけよう

<p>湯たんぽ</p> <p>カバーなどで覆って使います。寝る前に布団から出しましょう。</p>	<p>使い捨てカイロ</p> <p>皮膚に直接貼らず、下着などの上に貼りましょう。</p>	<p>こたつ・ホットカーペット</p> <p>こたつやホットカーペットの上では寝ないようにしましょう。</p>
---	--	--