

# すくのび



令和5年11月22日  
牧中学校 ほけんだより  
No. 10

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか？他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらくは暗くならない薄明の時間も、秋は夏に比べて短くあっという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間ともいわれています。牧中生は下校時に懐中電灯を使用している人がいて感心しています。引き続き使用すること、反射板も活用することをおすすめします！



## 低温やけどを知っていますか？

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。T先生もカイロで経験ありです（；；）

「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、気づかないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度やけどになってしまいます！カイロや湯たんぽ、ホットカーペット、こたつを使うときは要注意です。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ね。



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

### 【カイロの仕組みは…】

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、水や炭などを入れて、快適に温めてくれる仕組みになっています。

ここに貼って上手に温まろう！

- ・首 …太い血管があるので全身が効率よく温まります。
- ・背中…大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます。
- ・お腹…おへその下を温めると、元気にすごせます。
- ・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。

### まえむき♡ことば

誰しも何処かに  
弱さがある様に  
無駄がない程に  
我らは尊い

By. Mrs. GREEN APPLE

