

## 寒い冬は体を温めよう

### 体を温める食べ物は、どれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。  
この中の温めるものはどれでしょう？



見わけるコツは…

土の中のできる

発酵している

色が濃い

2020年 12月 24日 14時14分

### 防寒のコツは 3つの「首」



### 「あの子、元気ないな？」と思ったら

#### 友だちだから…

友だちの様子がいいつもと少し違うなと感じることはありませんか？そんなときは「元気がないようだけど何かあった？」「最近イライラしているように見えるけどどうしたの？」と、声をかけてみましょう。



#### 友だちでも…



助けになりたいと思っても逆効果になってしまう言葉もあります。無理に理由を問いただす、自分の意見を押しつける、相手を否定することは避け、友だちの気持ちに寄り添って話を聞いてあげましょう。

つらい気持ちを抱えているなら、話を聞いてあげるだけでも楽になるかもしれません。

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか？

### 今できる対策 部屋の中を確認しよう！

棚やテーブルの上に物が山積み



扉の近くに大きな荷物や家具を置いている



カーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている

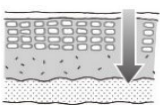
### 『防災とボランティア習慣(1月15日~21日)』とは…

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

いざというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまってもは大変です。災害は、いつでもどこで起こるかわかりません。

できる対策を[今]しておきましょう。

### こんなもので低温やけど？



それほど高い温度でなくても、長時間触れているためにやけどになるのが「低温やけど」。皮ふの深部までダメージを受け重症になることも多いやけどです。

### スマホで低温やけど？

アプリを起動したり、充電しながらふとんの中に入ると、本体が50℃を超えることも！

そのまま寝てしまうのは絶対危険です



どれくらいの時間でなるの？  
44℃ 3~4時間  
46℃ 30~60分  
50℃ 2~3分

### 起こる可能性のあるものは？

湯たんぽ・電気あんか・使い捨てカイロ・電気こたつ・電気カーペット・スマホなど

### 保健室から

#### 「一つひとつを丁寧に」



あけましておめでとうございます。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。私は、焦らず、粘り強く取り組もうと思えます。それぞれの進め方で着実に実りある1年にしてください。