



令和7年12月5日
つくば市立谷田部小学校
保健室



「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると調子が悪くなったりします。冬を元気に過ごすためにも、下のイラストにある寒さ対策で、体をぽかぽか温めるようにしましょう。

お風呂につかる



38～40℃のぬるま湯にゆっくり入ってみましょう

重ね着をする



重ね着すると服と服の間に空気の層ができて温かくなるよ

防寒着を身に付ける



首、手首、足首3つの首を温かくしてみよう

温かいものを飲む



体の中からあたたかくなります
特にココアがオススメです

食事をする



食事をとると、栄養素が分解されて、熱エネルギーが生まれます。特に朝ごはんを食べると、0.3℃上がることがあります

カイロは正しく使おう

カイロを正しく使えていない人は誰でしょう？ 全員見つけましょう。

直接肌に貼っているよ。服の上からだとき温まりにくいからね



Aさん

熱いと感じたから、勿体ないけどすぐに外したよ



Bさん

パジャマに貼って寝ているよ。温かくてよく眠れるよ



Cさん

おうちでカイロを使う時は、低温やけどに気をつけてね！



こたえ

Aさん

Cさん

カイロは直接肌に貼ったり、寝ているときに使ったりしないようにしましょう。体温より少し高めの温度（44～50℃）のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方、温かく過ごしましょう。