

ほけんだより



令和3年11月1日

けやき台小学校

保健室

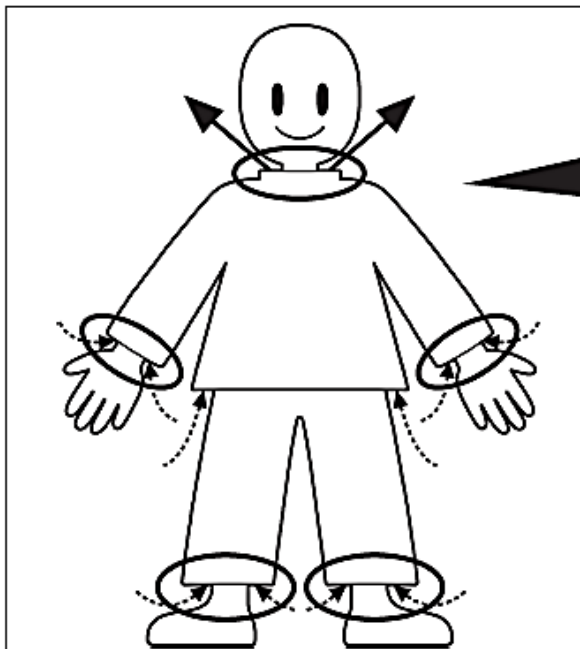
運動会が終わりました。一生懸命に頑張る姿はとても素敵でしたよ。さて、運動会の次は音楽会があります。忙しくなりますが、休憩も大事な時間です。休憩できる時には体を休めましょう。また、気温が一気に下がりました。温かくしてかぜをひかないようにしてください。

寒い時季を気持ちよく過ごす衣服の着方

衣服には、さまざまな素材や形のものがあり、それぞれに役割が異なります。気候や目的によって、ふさわしい服装はちがうので、その場に合った衣服を選んで着ることが大切です。また、寒くなるこれからの時季は、室内と室外で気温差が大きいので、重ね着をしておいて、気候や気温に応じてめざ着をするなど着方もくふうすると、清潔・快適に過ごすことができます。

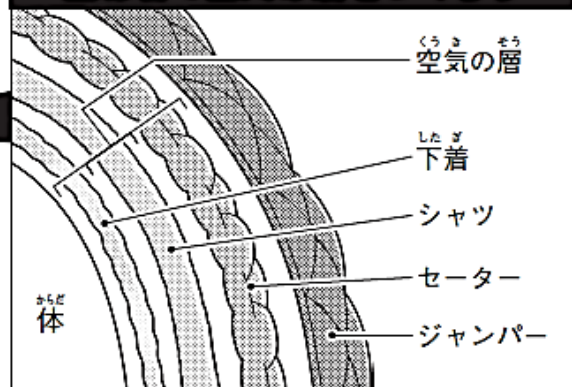
あたたかさをつくるのは「空気」

衣服と衣服の間、糸と糸の間にある空気が、体温によってあたためられて動かないとき、「あたたかい」と感じます。重ね着があたたかいのは、空気の層がいくつもできるからです。



せっかく重ね着で空気の層をつくっても、えり元やそで口などが開いていると、体温であたためられた空気(→)がにげ、外の冷たい空気(→)が入りこみます。

重ね着で空気の層をつくろう



さらに!

外の冷たい空気は、開いたそで口などから服の中に入ります。また、服の中のあたたかい空気は、えり元が開いていると外に出てしまいます。寒さの厳しい季節は、○の部分がかしまった衣服を選んだり、マフラーや手ぶくろを活用したりすることで、あたたかさを保ちましょう。

気候や気温、何をするかに合わせて衣服を調節しましょう

厚着をしたままあたたかい室内などにいると、冬でもあせをかきます。あせは不快だけではなく、ふかずにいると、かわくときに熱をうばって体を冷やし、体調をくずす原因になります。上手にぬぎ着をして調節しましょう。

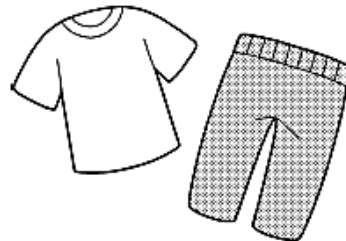
また、何をするかによって衣服をかえることも、快適に過ごすためには大切です。

冬のあせに注意!



ふかずにいると、あせがかわくときに体の熱をうばいます。

運動するとき



のびちみして動きやすく、何度も洗たくできるじょうぶなもの

ねるとき



ゆったりとして体を締めつけず、くつろげるもの

病気を治す力を高めよう

人間の体には、もともと自分で病気を治す力（自然治癒力）があります。薬は、その力を助ける働きをします。薬にたより過ぎず、ふだんから、すいみんや栄養を十分にとる生活をして、自然治癒力を高めておくことが大切です。



感染症にも負けないように!!

自然治癒力 + 薬 = 病気が治る

油断は大敵! 感染症予防を忘れずに!!

水も風も冷たく感じますが…手洗いはできていますか? 換気はできていますか?

感染症は新型コロナウイルス感染症だけではなく、

インフルエンザや溶連菌感染症などもあります。マスク、手洗いや換気をすることで、感染症を予防しましょう。

また、しっかり睡眠をとりご飯を食べ、体を動かし、免疫を下げないようにして、元気に冬を過ごしましょう。



保護者様

日頃からお子様の健康観察を行っていただき、ありがとうございます。引き続き、健康観察は朝の習慣となりますよう、ご協力お願いします。

2学期の健康診断はすべて終了いたしました。歯科検診は対象者に、4年生対象の色覚検査は検査を受けた児童に、それぞれ検診結果をお渡ししました。受診をしていただいた際には、医師の記入する治療済書をご提出いただきますよう、お願いします。

また、気になる症状の訴えが急に出てくることもあります。そのような場合は一度かかりつけ医にご相談ください。