

日差しが暖かく感じられる季節になりました。しかし、日が落ちるのも早く、朝晩は冷えこむ日が多くなり、体調管理が難しくなる時期でもあります。前田小学校でも、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや胃腸炎の報告が出てきています。引き続き感染対策をしながら、寒さに負けない身体を作っていきたいですね。



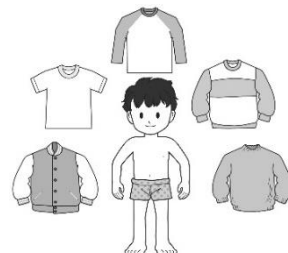
衣服を調節して、寒さを乗り切ろう！

感染対策に伴い、学校では窓を開けて換気をしています。だんだんと気温も下がってきますので、室内でも寒さを感じるが多くなると思います。服装で体温調節ができるように、脱ぎ着できる服装で登校するなど、準備をお願いいたします。

暖かく過ごすコツ

その① 「重ね着」をしよう！

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができるので、身体が温まりやすくなります。厚手のセーターを1枚着るよりも、肌着+長袖シャツ+トレーナー+アウターのように薄手の服を重ね着することによって、保温性も高まりますし、脱ぎ着できるので体温の調節もしやすくなります。



その② 肌着を着よう！

肌着を着ると、着ていない時と比べて、およそ4℃暖かく感じるそうです。また、冬でも普通に生活していれば汗をかきます。汗を吸着してくれる肌着を着ることによって、冬でも快適に過ごすことができます。



その③ 「3つの首」を温めよう！

首・手首・足首は皮膚が薄いので、外の気温の影響を受けやすい部位です。また、太い血管が通っているため、その血管が冷えてしまうと、全身の冷えにつながってしまいます。「3つの首」を温める服装を意識してみてください。

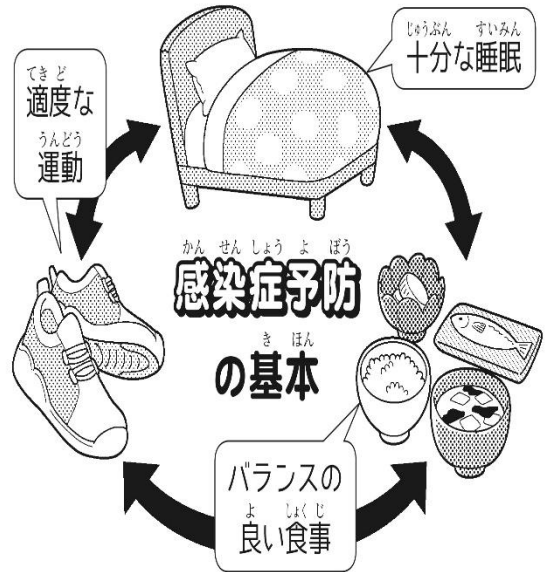


はちさんチェック

前田小学校では、「はちさんチェック」と題して、ハンカチ・ティッシュを持参しているか、爪の長さは適切かどうかのチェックを行っています。これは、保健委員の児童による抜き打ちのチェックです。中にはハンカチを持っていない児童も…。これからの季節は、新型コロナウイルスだけでなく、様々な感染症が流行します。手洗いの後は清潔なハンカチで手を拭けるように、毎日新しいハンカチを持っていくように、御家庭でもお声かけください。また、ハンカチの落とし物も増えています。持ち物には、必ず記名をお願いします。



感染症の季節です！



11月は、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行し始める季節です。栄養や睡眠をしっかりとり、体を動かして、感染症に負けない体を作りましょう！

©少年写真新聞社 2020

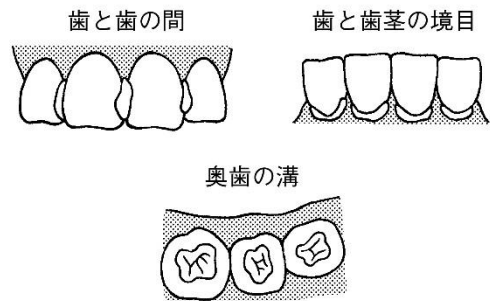
11月8日はいい歯の日

甘い物の“だらだら食べ”はやめる



甘い物をだらだらと食べていると、唾液による歯の修復が追いつかず、むし歯ができてやすくなるので、だらだら食べはやめましょう。

歯みがきでみがき残しが多いところ



歯と歯の間、歯と歯茎の境目、奥歯の溝などみがき残しが多いところを意識して、歯をみがくようにしましょう。

©少年写真新聞社 2022