



令和5年 12月1日 玉島小学校 保健室



早いもので、今年もあと1か月となりました。寒さも厳しくなってきました。体調をくずしやすい時期です。

ウイルスに負けずに元気にすごすために、「手洗い・うがい」をこまめにしましょう。

また、体が冷えると、体だけではなく心にも不調がでるといわれています。下着や上着でじょうずに

体温調節をして、体をあたためてあげてください。



子どもの冬の服装

インナー編

重ね着であたためる意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらいたい。味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

おすすめはこれ

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまうが、動きやすいよう厚すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



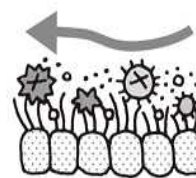
体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。

しかし、線毛には天敵がいます。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまうのです。空気が乾燥する冬、水分補給も加湿も忘れずに。



空気が乾燥すると、肌もカサカサして乾燥肌になります。乾燥肌になると、皮膚を守ってくれる「バリア機能」が弱くなり、肌のトラブルになることもあります。

日ごろから肌に優しい生活を送ってあげましょう★

かんそう肌 たいさく



保湿クリームをぬる



体をごしごしこすってあらかない



温度の高いお風呂に長くつかない



加湿器をつかう

暖房器具の近くで遊ばない



今日から、教室のストーブを使っていいことになっています。ストーブはとてもあついです！ストーブにあたってしまうと、やけどなど大けがをします。教室でふざけたり、走ったり…絶対にしないでください！





元気マンと

元気に冬休み!

元気マンと
ウイルスを

ブロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあるよ。そこを触った手で口や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入ってくるかも…。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、空気中にウイルスがフワフワ浮かんでいるよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする、と、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

ウイルスから体を守る 3つの技!

マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。理由を教えてください!

早寝早起き
する



朝ごはんを
食べる

運動する

みんなもやって、
元気マンになろう!