



2021.10.29
川口小学校
保健室 No.19

だんだんと冬に近づいてきた季節になりました。秋らしい日もありますが、急に冬のように寒い日もありますね。こんな季節の変わり目に体調を崩しやすくなります。寒くなってきたので、手洗い・うがいも嫌だなあと感じる時もあると思いますが、引き続き続けてほしいと思います。

さて、県内でも新型コロナウイルス感染症の人数も減ってきているものの、「警戒」からステージは下がらず、まだ油断はできないですね。

みなさんは「^{ころも}衣がえ」をしましたか？

10月も終わりに近づき、寒さが増してきました。秋～冬向きの服に「衣がえ」した人もいないのでしょうか？その日の気温や体調にあわせて、着るものをこまめに調節してほしいと思います。脱いだり、着たりしやすい服をうまく使って、1日のなかでも「暑い」「ちょうどいい」「涼しい」などにあわせていきましょう。出かける前にはお家の人と一緒にチェックするのもいいですね。



^{あく}服にも^{やくわり}役割があります。^{さんこう}参考にしてみてください。

^{したぎ} 下着 ^{からだ}で 体から出るあせやよこれを ^{よくしゅう}吸収して、^ひ皮膚を清潔に保ち、 ^{ほおんこう}保温効果を高めます。	シャツ・ブラウス ^み身だしなみを整え、^{ほおんこう}保温効果を高めます。	パジャマ しっかりとねられるように、 ゆったりとしたつくりになっています。
セーター ^{あたた}かい^{くうき}空気をたくさんため ておくことができます。	ジャンパー・コート ^{かぜ}風を通さず、^{うちがわ}内側の暖かさ を保ちます。	^{たいそうぎ} 体操着 ^{ちぢ}のび縮みして動きやすく、 ^{よくしゅう}あせを吸収します。

検温カードについて

検温カードにつきましては、11月も引き続き記入の方をお願いします。保護者のサインの方もお手数をおかけしていますが、ご協力ありがとうございます。11月もお子様の検温を確認していただき、サインを忘れないようによろしくをお願いします。

★10/30・31の土日の分は、10月の検温カードに記入し、月曜日からの分は、11月からの検温カードへ記入をお願いします。

月曜日に10月の分も合わせて学校へ持ってきていただきたいと思います。
お手数をおかけしますが、よろしくお願いします。

