



2021.11.30
川口小学校
保健室 No.22

今学期もあと1か月になりましたね。あと、1か月で2学期の振り返りができるといいですね。12月には、持久走大会もあります。練習も頑張っているので、本番が楽しみです。一気に寒くなってきたので、体調管理をしっかりしてください。早寝早起き、朝ご飯をしっかり食べるようにしてください。

検温カードの記入について



県内でも新型コロナウイルスの感染者がゼロの日が続いています。まだ油断はできず、手洗いうがいなどの予防が必要です。

12月も引き続き、検温カードの記入をお願いします。**保護者のサインも忘れずをお願いします。**冬休み中の検温につきましては、また連絡をします。よろしくお願いします。

冬も大事!! 汗のケア、冬水分補給!

寒い季節には、必要ないのではないと思っているかもしれませんが、汗のケアや水分補給が大事になってきます。暑い夏のように、汗をかかないから必要ない? そんなふうに思い込んで、運動や暖房で汗をかいたときにすぐふきとったり着替えたりせず、そのままにいませんか。

この時季の冷たい空気につれて、思った以上に体が冷えてしまいます。

また、気温が低い冬は、夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、体から「出ていく」水分があまり目につきません。でも冬は、外は乾燥した気候でカラカラ、そして室内は暖房で、やっぱりカラカラ。そうすると、体も乾燥しやすくなるので、こまめに水分補給をしましょう。

ちなみに、汗や水分補給といえば、「熱中症」が思い浮かびますが、冬でも「熱中症」は起こります。注意のポイントとして、「激しい運動」「強めの暖房」に気をつけましょう。

★水筒を忘れずに持ってきてましょう。

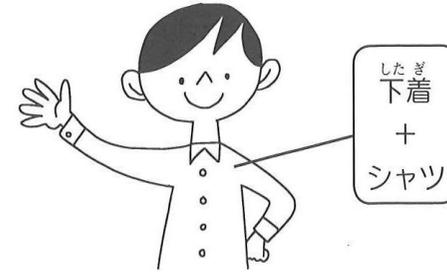


冬の服装の例

寒くなってきて、どんな服装が暖かいかわからない時ってありませんか? 冬の服装の例を紹介したいと思います。

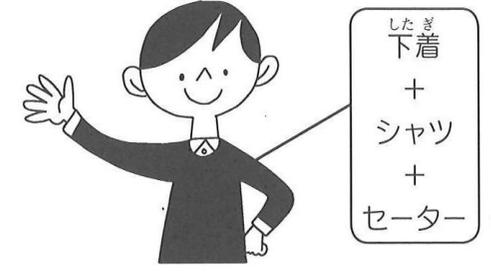
重ね着えすると空気の層ができて、暖かく過ごすことができます。ぬいだり着たりして、自分で調節できる服装がいいですね。

あたたかいと感じる室内にいるとき



下着 + シャツ

少し寒いと感じる室内にいるとき



下着 + シャツ + セーター

外に出るとき



下着 + シャツ + セーター + ジャンパー

風の強い外に出るとき



マフラー + てぶくろ

下着 + シャツ + セーター + ジャンパー

★上にあげたものは例です。参考にしながら、季節や気候に合わせた服装ができるといいですね。

笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用



記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ