

ほけんだより

練馬区立向山小学校
保健室

冬休みが終わって3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムがくずれてしまった人は、もう「冬休みモード」から切りかえはできましたか？生活のリズムをととのえ、寒い季節を元気に過ごせるようにしましょう。



さむま
寒さに負けない！

くび てくび あしくび あたた 首・手首・足首を暖める！

冬を暖かく過ごすには体全体をまんべんなく保温することが基本ですが、えりもとや手足が冷たいと、それだけでも寒さが増したような感じがします。

その対策として、マフラーやえりのつまった服を着るなどすると、衣服の中に冷たい空気が入るのを防ぎ、保温に効果的です。

うすぎ 薄着のしすぎはダメ！

寒いにもかかわらず、上着を脱いたらシャツ1枚という人はいませんか？あまりの寒さにお腹が痛くなったり、頭が痛くなったりする人もいます。また、あまり調子がよくないのに、短いスカートや丈の短いズボンをはいて、さらに具合が悪くなってしまう人もいます。体を守るためにも気温に合わせて調節のできる服装をしましょう！

かさぎ 重ね着ジョーズ になろう

●肌着

汗が乾きやすく、
通気性のよいもの。



●長袖のシャツ

動きやすい素材の
もの。



●セーター カーディガン

脱いだり着たりして
調節できるもの。



●ジャンパー コート

冷たい風を防ぐもの。
マフラーや帽子も。



1 てあ 手洗い



手は、いろいろなところ
にふれるので、気づか
ないうちに、ウイルスが
いっぱいついてきます。
せっけんを使って、こま
めに手を洗いましょう。

2 うがい



かぜのウイルスは、空
気といっしょに、のどか
ら侵入してきます。体の
奥に入り込む前に、洗い
流してしまいましょう。

3 マスク



せき・くしゃみが出る
人は、マスクをして、ま
わりにウイルスが飛び散
るのを防ぎましょう。

4 ポケット



必要なとき、ハンカチ
やティッシュがすぐ取り
出せるように、ポケット
のある服を選びましょう。

かぜよぼう KZY 10



5 た 食べる



ふだんから、いろいろ
なものをバランスよく食
べること。かぜ予防には、
たんぱく質、ビタミンA、
ビタミンCが効果的です。

6 すいみん



体の疲れをとり、かぜ
と戦う体力をつけるには、
夜、しっかり眠ることが
大切です。

7 うんどう 運動



体を動かして遊ぶこと
で、かぜと戦う体の働き
や体力が高まります。

8 かん 換気



教室の空気を入れかえ
るときは、窓とろうか側
の2カ所を開け、空気の
通り道をつくりましょう。

9 あたた 温まる



体が温まると、体全体
の働きが活発になって、
病気とたたかう力がしっ
かり働くことができます。

10 たの 楽しみ



楽しい！ という気持ち
ちは、病気とたたかう体
の働き（めんえき力）を
高めるといわれています。

<保護者の方へ>

12月から緊急事態宣言が解除になり、外出などの制限は緩和されましたが、緊急事態解除後も、本人はもとより家族に体調が悪い人がいる場合には、登校を控えるよう東京都より通知が出ています。同居の家族に発熱等の症状がある場合は、大事をとって欠席（出席停止対応になります）させていただきようお願いします。

感染症対策のため、今しばらくこの対応にご協力くださいますようお願いいたします。