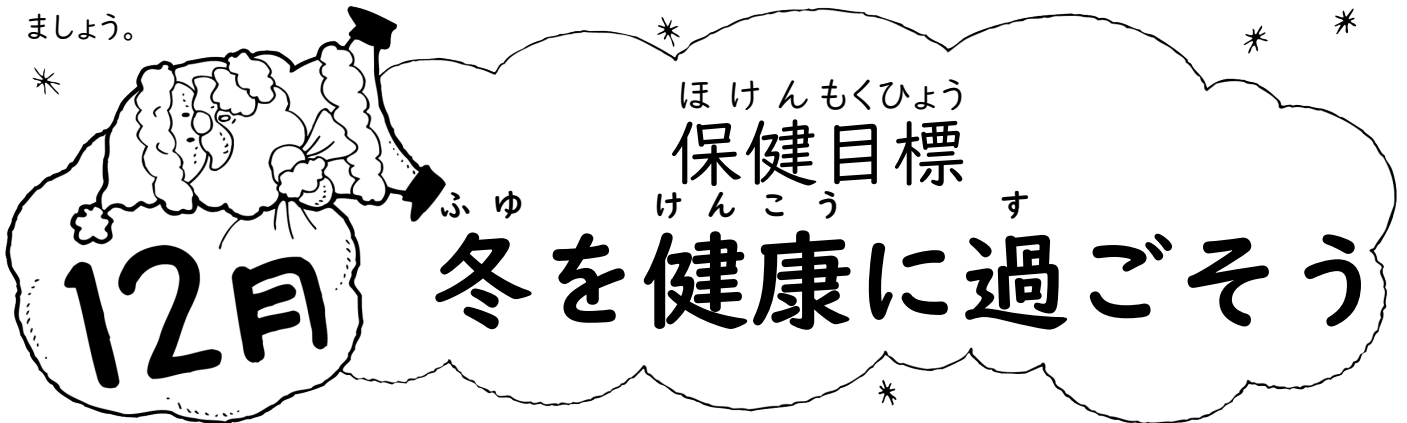




令和3年12月1日  
 練馬区立大泉西小学校  
 校長：岩切 洋一  
 養護教諭：村松 優理

冬の寒さが本格的になってきましたね。大西小にも冷たい風が吹いています。そんな中、子どもたちが外で元気に遊んでいる姿をみると、ポカポカした気持ちになります。

さて、O24Entertainment Dayが終わり、2021年も残りわずかですね。今年の冬至は12月22日(水)です。冬至とは、一年で最も昼間の時間が短い日です。夜が長い日は身体を暖かくして過ごしましょう。



11月5日(金)に学校保健委員会がZOOMで行われました。そこで学校薬剤師の會田先生が冬を健康に過ごすために必要なことを教えてくださっていたので、一部お話しします。

学校薬剤師



會田先生

これから寒い季節になりますね。エアコンで暖房を入れることもあるかと思いますが、感染症対策のため窓をあけて換気をするのが大切です。ですが、換気をすると部屋の温度も下がってしまいます。寒くて体調を崩さないために、暖かい服装を心がけましょう。

## あたたかい服装 3つのポイント

上着を着る



脱いだりしやすい上着があると、体温の調節がしやすいですよ。

下着を着る



下着を着ると、汗を吸収して体が冷えるのを防ぐことができます。また保温効果もあります。

3つの首をあたたかく



首元、手首、足首をあたためると体温が下がりづらく、風邪をひきにくくなります。