



小山城北小学校保健室 お子さまと一緒に読んでください

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。

楽しい冬休みを過ごせましたか。1月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番。冬休みで乱れた生活リズムを切り替えて寒さに負けない体を作りましょう。

寒くても換気しよう

換気をしないと…

たいちようふりよう

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



かんせんしょう

感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



はっしょう

アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまり、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは
“空気の流れ”

ここがポイント

短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

ここがポイント

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

あったかい重ね着のポイント



✓ 肌を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



✓ 2～4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

こまめな水分補給でカゼ予防



はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



きょういくそうだんしゅうかん 教育相談週間がはじまります。(1月27日～1月31日)

きょうだん 相談してみませんか？

- ★勉強について
- ★学校生活について
- ★自分の性格について
- ★体のことについて
- ★友達について
- ★お家のことについて



事前に相談カードに記入してから、担任の先生と1対1でお話をします。

悩んでいることがあったら、話してみてください。きっと心が軽くなります。スクールカウンセラーさんに相談してみたい人は、保健室に連絡してください。

スクールカウンセラー来校日

1月21日(火)午前・2月18日(火)午前・3月11日(火)午前