



南が丘小学校
保健室
令和3年10月29日

気温が一気に下がり、風が冷たい季節になりました。季節の変わり目は、体調を崩す人が多くなります。寒くなると体に力が入ってしまい、疲れを感じやすくなります。体を温めたり、リラックスする時間を作ったりするなどの工夫をして、11月も元気に過ごしましょう。



○ 体を温めるためのおすすめは、運動と入浴です ○

さむいときこそ、運動しよう

天気の良い日は外に出て、体を動かすようにしましょう。運動することにより、体がポカポカとしてきて、体温が上がります。体温が上がると、ウイルスから体を守ってくれる「めんえき力」が高くなり、風邪をひきにくくなります。

雨がふっているときなど、外で走ったりすることができないときには、ストレッチをするのもおすすめです。寒さに負けない元気な体をつくりましょう。



湯ぶねにつかり、温まろう

11月26日は「いいふろの日」です。秋になると風が一気に冷たくなり、体が冷えきってしまいます。

一日の終わりに、ゆっくりと湯ぶねにつかり、体の疲れをとるようにしましょう。お風呂につかって体が温まると、リラックス効果によりぐっすりとおねむれます。



～ 気温の変化に合わせて、衣服を調節しましょう ～

感染症対策のため、冬であっても窓を開けて換気をすることになります。そのことも頭に入れて、衣服を選ぶようにしましょう。

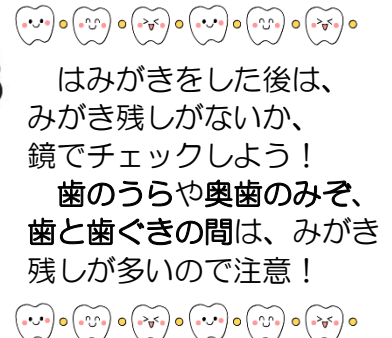
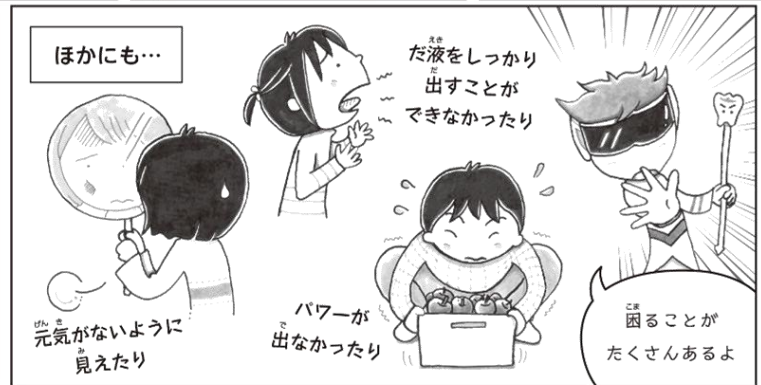
◎ 重ね着で調節 … 半そで⇒長袖⇒羽織るもの のように、服を何枚か重ねて着ると空気の層ができ、温かいです。また、暑くなくても、寒くなくても、調節しやすいのでおすすめです。



○ 下着で調節 … 防寒効果のある下着をつけると温かいです。しかし、汗をかいてしまうと、体の冷えにつながることもあるので、注意が必要です。下着をつけることは大切なので、下着の素材を工夫しましょう。



～ 11月8日は、「いい歯の日」 ～



～ ご家庭でチェックをお願いします ～

引き続き、朝の体調チェックをお願いします。

新型コロナウイルス感染症の感染者が少ないとはいえ、まだ油断ができません。発熱や咳がある場合など、少しでも体調が悪い場合（いつもと体調が違う場合）は、おうちで様子を見ていただきますようお願いいたします。



お子さんの爪のチェックをお願いします。

爪が伸びていないかチェックをお願いします。けがの処置をしていると、爪が長いままの児童がいます。また、「友達の爪が当たった」「ひっかかれた」というけがもあり、当たり所が悪ければ…とヒヤッとすることもあります。爪の間には菌が溜まりやすく、場合によっては、化膿してしまうこともあります。「友達にけがをさせない」、「自分もけがをしない」ためにも、定期的にご確認をお願いします。