

1月のほけんだより

令和5年1月11日 発行
東山小学校 No.10

新しい1年が始まりましたね。冬休みはゆっくり過ごせましたか？
1~2月は、1年の中で一番寒い時期です。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの「感染症」にかからないためにも、体を冷やさず、しっかり温めることが大切です。たとえば、着るもの・身につけるものの工夫だけでも、体が温まりますよ。

＊くふうでふせこう さむ ほん ばん 寒さ本番！＊



下着(はだ着)を着る



かさね着をする



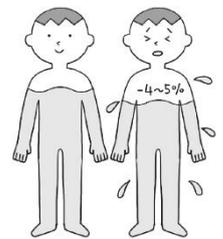
3つの「首」を温める



他にも、少し長め・あつめのくつ下をはいたり、半そでの下着を長そでにしたり・・・すぐにできる「ちょっとした工夫」でも、思ったよりききめがあるものです。遊びや運動で体を動かすなど、他の工夫も取り入れながら、この寒さを乗りきりましょう！

冬なのに？ 冬「だから」要注意 ⚠️ 脱水

「脱水」とは、汗やおしっこなど、体から出される水分の量が増えることや、食べ物や飲み物でとる水分の量が少なくなることによって、体の中の水分が減少した状態を言います。私たちの体も持っている水分のうち4~5%くらいが失われると、めまいや体のだるさなど、脱水による症状が出てくると言われています。



「脱水」は「汗をかきやすい夏に起こるもの」というイメージではありませんか？実は冬でも起こるのです。冬は、空気の乾燥や暖房によって体の中の水分量が少なくなることに加えて、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり水分をとらない・・・ということが多くなってしまいます。冬でも適度な水分補給を大切にしましょうね。

寒くても換気しよう

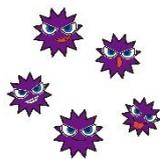


換気をしないと…

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。



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るので、風邪などの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも
 ホコリやダニ、カビなどがたまる、吸いこ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”



短い時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所を開けて、空気の通り道をつくる

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取りこみましょう。

スクールカウンセラー 加藤 可菜 先生

【3学期の来校予定】

- 1/20 (金) 9時半～16時
- 2/3 (金) 9時半～16時
- 3/3 (金) 10時半～16時

【申し込み方法】

担任または養護教諭まで連絡してください。
 児童も保護者も相談することができます。

