ほけんだより 12月号

2023年12月5日
No.17　光風台小学校

12月に入って、気温がぐっと下がり寒い日が続きそうですね。下着や服を重ね着して体調管理をしっかりしましょう。そして手洗いうがいも忘れずに！

3つの首ってなに？

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

子どもの冬の服装

インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらう意味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

おすすめはこれ

上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚手すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。

体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

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ります。カゼ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、カビなどがたまると、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”

「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