

11月 ほけんだより

平成29年11月1日
さいたま市立中島小学校 保健室



紅葉が美しい季節です。ところで、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすのか、ご存知ですか？木は、根から吸い上げた水分を葉から蒸発させています。空気が乾燥する冬は、今まで通り蒸発させていると水分不足になります。それを防ぐために葉を落とすのだそうです。

空気が乾燥するとかぜやインフルエンザが流行り始めます。手洗い・うがい、換気などをして、冬も元気に過ごしていけるといいですね。

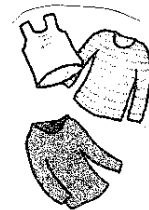
元気に遊べる服装を



最近の子どもたちはとてもおしゃれで、かわいい服装やかっこいい服装が似合っています。でも、大切なのは「体調を崩さないこと」と「活発に動けること」です。寒い日に丈の短いスカートやズボンで「おなかが痛い」と来室する子がいます。その日の気温によって、適度に保温できるような服装を選んであげてください。また、自由な動きを邪魔するような、過度な装飾は避けてあげてください。

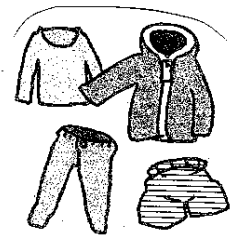
薄手のものを重ね着しましょう

服と服の間に暖かい空気の層ができるので、厚手のものを1枚で着るより、薄手のものを何枚か重ね着する方が暖かいです。また、薄手の衣服の方が動きやすくて機能的です。



脱いだり着たりがしやすいものを選びましょう

子どもたちは、外で遊んだり体育で動いたりすると汗をかきます。服が汗でぬれたままだと体が冷えてしまいます。お子さんが自分で脱いだり着たりして、体温調節ができることが大切です。



3つの首を温めましょう

3つの首とは「首」、「手首」、「足首」です。この3つの首には太い血管が通っています。ここを温めることにより、温められた血液が全身に回るので体がぽかぽかと温まります。「マフラー」、「手袋」、「レッグウォーマー」なども上手に活用できるといいですね。外や遊具で遊ぶときは、身につけていると危険な場合もありますので、ご家庭でも話し合ってみてください（遊具にマフラーが引っ掛かると首が締まる、手袋で滑ってうんていから落ちる等）。