

ほけんだより

令和7年12月2日
新座市立第四小学校
保健室

今年も残りわずかとなりました。慌ただしい時期ではありますが、今年一年の締めくくりは体調万全で健康に過ごしたいものです。

そのためには、かぜやインフルエンザなどにかからないよう、ご家庭でも予防の徹底をお願いします。また、発熱やいつもと違う体調のときは、無理をさせず、自宅で安静、必要に応じて医療機関を受診してください。



自分も
まわりも
健康に
過ごすための
アクション



ポイント1

ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えませんが、空気中に漂っていたり、気づかいうちに手についていたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。



ポイント2

免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまったとしても外に追い出したりやつけたたりしてくれます。



ポイント3

うつらない・うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例 #8000 こども医療でんわ相談	休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。
#7119 救急安心センター事業	急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

寒い季節をあたたくく過ごせる「重ね着」

指導 横浜国立大学 教育学部 教授 薩本 弥生 先生

私たちが身に着ける衣服には、寒さから体を守る働きがあります。さらに「重ね着」をすることで、冬の屋外でもあたたくく過ごせるとともに、気温の変化や状況に合わせてぬいだり着たりできるため、どんな場所でも心地よく過ごせます。

// 衣服の主な役割を知ろう //

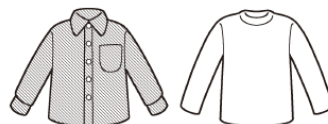
衣服にはそれぞれ役割があり、清潔を保ったり、寒さから体を守ったりします。

下着



体から出る汗や汚れを吸収して、皮ふを清潔に保ち、保温効果を高めます。

シャツ(ボタンつきシャツ・長そでシャツ)



冷たい風や空気など、外部の刺激から肌を守り、寒さをやわらげます。

トレーナー・セーター・カーディガン



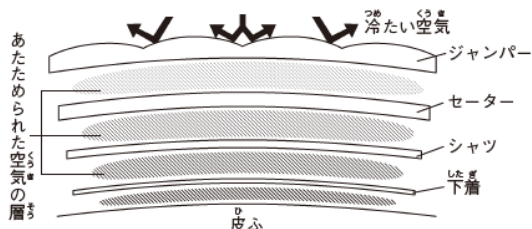
体温であたためられた空気を、衣服の内側にたくさんためておくことができます。

ウィンドブレーカー・ジャンパー・コート



あたたかさを逃がさず、外側からの冷たい空気が衣服の中に入るのを防ぎます。

重ね着することでできる「空気の層」



衣服と衣服の間にある空気の層が、体温によってあたためられると、「あたたかい」と感じます。重ね着すると、あたためられた空気の層がいくつもでき、さらに外側から冷たい空気が入るのを防いで、衣服の内側のあたたかさを保ってくれます。

気温や状況に合わせて衣服をぬぎ着しよう

寒い季節は室内と室外の気温差が大きくなるため、まめに衣服をぬぎ着しましょう。

寒い日の屋外



外遊びをして汗をかいたとき



室内で過ごすとき



室内で暑く感じたとき



3つの首をあたためよう

【足首】タイツや厚手のくつ下などをはく



【首】マフラー、ネックウォーマーを使う



【手首】手ぶくろをつける



そで口やえり元がしまっていると、あたたかい空気が逃げていかず、よりあたたかさを保てます。寒さが厳しいときは、マフラーや手袋などを活用しましょう。