

寒さ対策！児童数

八幡台小学校 保健室 H29.11.1

なんだか、朝・晩と急に冷え込んできましたね…。長袖の児童も増えてきましたが、風邪ひきさんがちらほら…。朝は羽織る服が必要かなと思います。大休けいには、たくさん運動場で遊んで汗をかくこともあります。そんな時は羽織ってきた服を脱いで、寒くなればまた着られるようにしておくといいよ！

寒さをひそく！くふうあれこれ

◎身につける



◎重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中はうすいシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、あつい上着だけにたよるよりも重ね着がオススメです。ただし、「蒸ぶくれ」にならないように注意してくださいね。

◎肌着+シャツ+コート

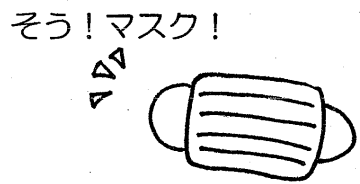


◎「3つの首」をあたためる

「3つの首」は「首」「手首」「足首」です。これらは太い血管が皮膚に近いところを通過して、気温の影響を受けやすいところ。ここをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、冷えずに流れるため、体があたたまるのです。3つの首を寒さからしっかりガードしましょう！



そろそろ準備してね！
カバンの中に…



11月の保健目標

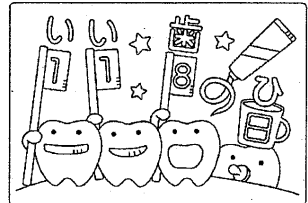
安全な学校生活をおくろう

大休憩・昼休憩に外で元気に遊んでいる児童がたくさん！ケガをするくらい走り回って遊んでいることも…。でもね、防げるケガもあるんです！爪の長さは大丈夫…？間違ってお友達を傷つけてしまっては大変です！もう一度自分の爪を見直してみようね！

11月の保健行事

2日(木)	5・6年生	歯科検診	湯川先生
8日(水)	1・2年生	歯科検診	佐武先生

*はみがきを忘れずにね！



保健委員会から

はみがき
カレンダーが
はじまります。

11月に歯みがきカレンダーが始まります！保健委員会ではポスターとカレンダーを作成しました！給食後に歯みがきをしたら、色をぬりましょう！みんなはどんなポスターやカレンダーでしょう？みんなで楽しくむし歯ゼロを目指そう！

