



令和3年12月1日 川口市立幸町小学校 ほけんしつ

1日の気温の変化が大きくなっています。衣服の調節を上手にして体を冷やさないようにし、体調管理をしっかりと行いましょう。今年も、感染症予防のために教室の換気を徹底していますので、調節がしやすく、暖かい服装で登校しましょう。手洗いも忘れずに！

### 寒さ対策のポイントは下着です！大事な働きをします！

昼間も気温が低い日が増えてきました。寒さ対策のための服装の工夫が必要です。素肌にトレーナーだけでは寒いのは当たり前です。下着（肌着）を着ると、とても暖かく過ごせます。重ね着の仕方によって枚数が少なくても暖かく過ごすことができます。



◎下着の役割は・・・

- ★洋服と体の間に空気の層を作り、暖かい空気を閉じ込める。
- ★汗（寒い時期でも汗をかきます）を吸い取って、快適な状態をキープする。
- ★袖の長さや首回りのデザイン、素材を選ぶことで、寒さに合わせて温度調節できる。暖かく過ごせるポイントがたくさんあるので、ぜひ着るようにしましょう。

### 新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみやせきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。ウイルスの次のねらいは手につくこと。いろいろなところで、その機会をねらっています。

ウイルスの生存時間		
空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い  
流水で15秒すぐ  
2回くりかえす



### 師走のし忘れ ありませんか？

12月を「師走」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みんなも年末の忙しさで忘れていないことはありますか？

<input type="checkbox"/> 朝ごはん	<input type="checkbox"/> メディア	<input type="checkbox"/> 手洗い	<input type="checkbox"/> 病院受診
時間がなくて食べていない...という人は、30分早く起きてみましょう	ゲームやスマホに夢中で時間を忘れていませんか？ 決めた時間を守りましょう	外から帰ったとき、トイレのあと、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう	健康診断で気になることがあった人は、今年のうちを受診するのも忘れずに

### 「鳥肌」は大昔の祖先の名残り？



寒いときに肌の表面がポツポツになる状態を「鳥肌」といいます。からだの毛の根元についている筋肉が急な寒さなどで縮むと、毛が引っぱられて立ち上がります。このとき、毛と一緒に周りの肌も持ち上げられて、鳥の皮ふのようになるのです。鳥肌は、毛が立ち上がることで毛と毛の間に空気の層を作り、熱が逃げないように肌が寒さ対策をしているのです。しかし、これは大昔にヒトの祖先がたくさんの毛に覆われていた時代の名残りです。私たち現代人にはそれほど効果がなくなりました。かきぎでしまったので、重ね着でしっかりと寒さ対策をする必要がありますね。



### 寒いとサボリがちなことベスト3

わかるかな？

①  人

②  人

③    人

### ヒント

- ① ウイルスを追い出すために1時間に1回はしよう
- ② 寒くても外で体を動かそう。体力もアップするよ
- ③ 夏はこまめにしても、冬になると忘れがち。空気が乾燥する冬にも必要です



寒くても元気に！

検温① 換気② 運動③ 水分補給

保護者の方へ

毎日の検温と健康観察カードへの記録に御協力いただき、ありがとうございます。12月も引き続き検温と記録をお願いいたします。カードを忘れてしまう児童が多くいます。お子様が家を出る際、再度確認をしてください。また、同居の家族の方の体調が悪い場合、児童本人が元気な場合でもお休みをしてください。御理解と御協力のほどよろしくお願いいたします。

健康観察カードのデジタル化につきましては、現在準備を進めているところです。もうしばらくお待ちください。