

# ほっとけんしつ

おうちの人とよみましょう

## 暖かく過ごす工夫をしましょう

11月は暖かく過ごしやすい日が続いていましたが、いよいよ本格的な寒さがやってきそうです。持久走大会にむけてしっかり走り込んでいたので心肺機能も鍛えられたと思います。寒さに勝つためにも運動をして体を温めるのも一つです。続けられる人は今後も運動もしっかり行っていきましょう。

さて、暖かく過ごす工夫は運動以外にもあります。たとえば、下着の着用です。下着を着ることでどんな効果があるのでしょうか。下記に紹介します。



+1°Cの保温効果



実は、洋服の下に1枚下着を着用すると服と服の間の空気が体温で温められて暖かくなり+1°Cの保温効果があると言われています。まずは、下着を着て空気の層をつくり、2枚目にシャツやブラウス、3枚目にセーターやカーディガンをきるとよいでしょう。

## 知っておきたい服装のこと

下着以外にもポイントを押さえて洋服を着ると暖かくすごせます。それは3つの「首」を温めることです。1つめは「首元」、2つめは「手首」、3つめは「足首」です。3つの首の近くには大きな血管があり、温めることによって温められた血液が全身にまわり体が暖かくなります。薄着でもポイントをおさえることで快適にすごせます。



首元が隠れる洋服  
ハイネックの洋服や首元を覆うブラウスなどおすすめ

手首が隠れる洋服  
ここに手袋などもOK

足首が隠れる洋服  
スカートにタイツを組み合わせるとよいでしょう

# 環境を整えかぜをひかないようにしましょう

寒くなり、体調を崩しやすい時期になりました。みなさんはどんなことを心がけますか。12月の保健目標は「環境を整えかぜをひかないようにしましょう」です。体調を崩さないためにどうしていくか考えましょう。「抵抗力」という言葉を聞いたことがありますか？抵抗力は体の中に入り込んだウイルスや細菌と闘ってくれる力のことをいいます。喉や鼻の奥には「せん毛」という細かい毛のようなものがあり体に入ってきたウイルスや細菌を外に押し出す働きをしています。冬になり気温が下がると空気が乾燥します。そうするとせん毛の役割が弱って体に細菌やウイルスが入りやすくなってしまいます。乾燥する冬はせん毛を鍛えて抵抗力をつけることが大切です。そのための環境を整えていきましょう。ポイントは①うがい・手洗い ②換気 ③マスクです。



うがいは、のどを湿らせ乾燥から防ぎます。手洗いすることで手についた細菌・ウイルスを体の中に入れません。



換気は密閉空間に浮遊しているウイルスを出す効果があります。窓を対角線にあけて、1時間に1度空気の入れ替えをしましょう。



マスクは、細菌・ウイルス・おしゃべりのしぶきを予防します。のどや鼻の乾燥を防ぐ効果があります。

## 11月末までのむし歯の治療状況についてお伝えします

11月30日現在で歯科治療完了のお知らせが届き、治療がおわった人は、「むし歯あり」から「むし歯なし」へと人数を変更しています。夏休み後の治療状況調査では、治療中というご家庭もたくさんありました。早期に受診することで歯と口の状態を清潔に保つことができます。

マスクをはずす機会も増えました。白い歯でニッコリ笑顔を・・・  
牛島小ではきれいな歯を保つためにむし歯治療100%を目指していきます。

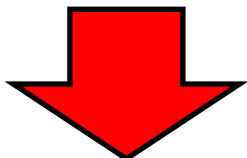
\*5・6組は各学年に入っています。 歯科健診の欠席者は6名です。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
むし歯なし	66	68	64	58	74	79	409
むし歯あり	2	3	2	4	1	7	19
治療済み	13	22	9	8	6	5	63

# 12月のうしじまハッピータイムのお知らせ

## 12月のうしじまハッピータイム

12月7日(水)を予定しています。相談の希望がある場合には下の申込書に書いてもってきてください。\*今月は8日が出張なので7日になります。



こまったことがあってお話ししたい、モヤモヤすることがあってどうしたらよいかわからない、ちょっと話をきいてもらいたいなど保健室の渋谷が話をきく時間です。昼休みや業間など時間に行います。毎月「8」のつく日にやります。毎月のほっとけんしつに申込書をつけておきますので相談がある人は紙に書いて保健室にもってきてください。



相談が多い場合には、日にちを分けて行います。

### うしじまハッピータイムの申し込み

相談を希望する人は切り取って保健室にもってきてください。

ねん 年    くみ 組    なまえ 名前

相談したいこと

のこと

### うしじまハッピータイムの日時決定

ねん 年    くみ 組    なまえ 名前

さんへ

12月 日( ) 時~ 保健室にきてください。





ていがくねん 低学年のみなさんはお家の人と考えて  
うち ひと かんが  
もいいですよ。

さいよう 採用された人にはカラー版ほっとけん  
ひと ばん  
しつをプレゼントします。

## 昨年度のほっとけんしつ

## げんきに過ごすためのあいことば

「**おとしま**」

**お**うちでもウイルスを加湿と換気で追い出そう！（感染対策）  
かしつ かんき お だ かんせんたいさく

**と**けいを見ながら規則正しく生活をしましょう！（規則正しい生活）  
み きそくただ せいかつ きそくただ せいかつ

**し**ねんに1年間の目標を立てましょう！（心の健康）  
ねんかん もくひょう た こころ けんこう

**だ**らだら過ごさず、運動をして体をきたえよう！（規則正しい生活）  
すご うんどう からだ きそくただ せいかつ

**ま**すくやソーシャルディスタンスで  
かんせんしょうよぼう かんせんしょう よぼう  
感染症予防をしよう！（感染症の予防）

おお 多くのみなさんの素敵なお意見楽しみにまっています。  
すてき いけんたの