

流山市立  
西深井小学校  
No. 8

寒さが厳しい季節になりました。寒そうにしながら登校してくる子もよく見かけます。  
千葉県には11月19日にインフルエンザ警報が発令され、市内でも連日学級閉鎖が行なわれています。引き続き感染症対策をして、元気に冬を過ごせるようにしていきましょう。今月は、冬を安全に元気に過ごすために気をつけてほしいことを紹介します。

### 服装の調節をしましょう

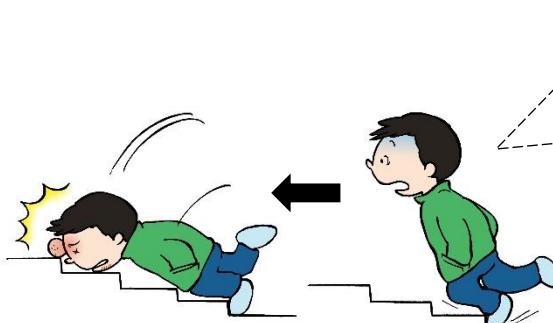
「寒いです」「お腹が痛いです」と保健室に来た子の様子をみると、肌着を着ていない、短いズボンやスカート、調節できる上着を持っていないなど、「その服装では寒いかも…」ということがあります。



- ★肌着を着る
- ★分厚いくつ下や長ズボン、タイツをはく
- ★脱いだり着たりできる上着を持ってくる
- ★特に寒いときは、3つの首を温める  
→首、手首、足首を温めると体全体を温められます

### ポケットから手を出して歩きましょう

手が冷たくてポケットに手を入れて歩いている子をよく見かけますが、とても危ないです。



ポケットに手を入れたまま転んでしまうと、  
とっさに手を出せません。頭や口をぶつけたり、大けがにつながります。  
外で寒いときには手袋をして、部屋の中で手を出して歩きましょう。

### 冬に大切な持ち物の確認をしましょう



#### ①マスク

咳が出るときには、周りの人にうつさないようマスクをするのがエチケットです。  
また、学校の状況によってはマスクをするよう呼びかけることがあります。全員ランドセルに入れておくようにしてください。



#### ②ハンカチ・ティッシュ

手を洗った後、洋服で拭いている人はいませんか？いつでも取り出せるよう、きれいなハンカチをポケットに入れておきましょう。  
鼻水をかめるようにティッシュも持ってきましょう。



#### ③水筒

冬は、暑い夏とは違ってのどが渴いていても気がつきにくく、水分補給を忘れがちです。  
しかし空気が乾燥しているため、体の水分が不足して体調が悪くなりやすいです。  
冬でも水筒を持ってきて休み時間に飲むようしましょう。