



流山市立
西深井小学校
No. 8

ふゆ すいぶんほきゆう 冬も水分補給をしましょう

急に寒くなる日が増えてきました。長く充実していた2学期もあと少しです。元気に冬休みを迎えられるよう、体調管理に気をつけていきましょう。



ふゆ ふくそう くふう 冬の服装を工夫しましょう



① 下着を着る

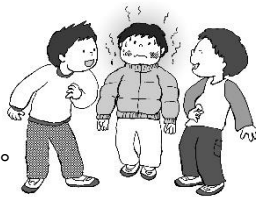
服の下に下着(シャツ)を着ることで、体温を逃がさず、暖かい空気をためてくれます。

また、運動してかいた汗を吸って体を冷やさないという役割もあります。時々、下着を着ておらず冷えてお腹が痛くなってしまったという子もいます。毎日下着を着る習慣をつけましょう。



② 上手に重ね着をする

学校の中でも外と同じような上着を着ている子を見かけることがあります。1日中同じ服装でいると、体温調節がうまくできません。室内では厚手の上着を脱いで過ごせるよう、上手に重ね着をしていきましょう。



③ 体全体を温かくする

あまり調子が良くないときに、短いズボンやスカートをはいて冷えてしまい、さらに具合が悪くなってしまう人がいます。長ズボンをはいていても靴下が短く、「足が寒い」という子もいます。その日の気温や自分の体調に合わせて着る服を上手に選ぶようにしてみてください。特に、3つの首(首、手首、足首)を温めると、体全体が温まりやすいですよ。



さいきん、こんな体の不調はありませんか？

- ☆なんとなくぼーっとする
- ☆頭痛がする
- ☆気持ちが悪い
- ☆顔や頭が熱い

このような体調不良があって保健室に来た子に話を聞くと、

“朝からほとんど飲み物を飲んでいない”ということがわかることがあります。

冬は、暑い夏と違って、のどが渇いてもいても気がつきにくいのです。

でも、外は空気が乾燥してカラカラ、建物の中も暖房を使うため乾燥してカラカラです。

そんな中で飲み物を飲まずにいると、体も水分が足りなくて乾燥してしまいます。

体の水分が足りないと、体調不良になったり、ウイルスが体に入りやすくなって風邪を引きやすくなってしまいます。

冬も水筒を持ってきて、こまめに水分補給をしましょう！

特に飲むのが大切なのは…

◎夜寝る前、朝起きた時

◎お風呂の前と後

夜寝ている間に水分がなくなってしまうため、起きたらまずコップ1杯のお水を飲む習慣をつけると元気に1日をはじめることができますよ。

学校でも、のどが渇いたと感じていなくても、休み時間に飲むように意識しましょう！



冬の約束: ポケットに手を入れて歩かない!

「ポケットハンド」を
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中

に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが

転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、お大げにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまで

には3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。

