日進小学校　保健室　令和８年１１月号

にこにこ保健室

みんなが練習を重ね、ひとつになった運動会。一人ひとりが輝いていました。がんばる姿がとてもすてきです。運動会が終わり、練習からがんばっていた体や心もホッとして、疲れが出てくる人もいるかもしれません。そんな時はいつもより早めに寝たり、のんびりしたりして、自分の心と体を大切にしましょう。





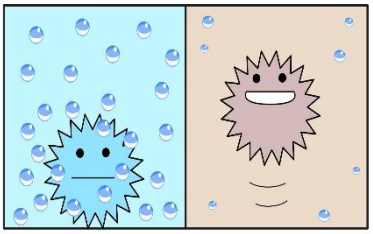
どうして冬のほうがかぜをひきやすいの？

空気が乾燥してウイルスが体内に入りやすく、体が冷えて免疫力が低下して、ウイルスをやっつけにくいからだよ。



冬になると乾燥するのが原因！

冬にかぜになりやすくなる原因の１つは乾燥だよ。かぜの原因であるウイルスは、乾燥すると空気中にまい上がりやすくなるよ。すると、息を吸ったり吐いたりするときに鼻から体内へ入りこみやすくなって、かぜになりやすくなるんだよ。



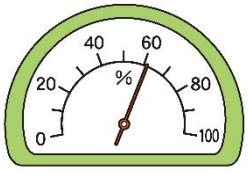


免疫力（ばいきんやウイルスから体を守る力）が低下しやすい

急に寒くなると服選びもむずかしいよね。体が寒さに慣れていなくて、急に吸いこんだ冷たい空気で気管支や肺も冷やされてしまうよ。体が冷えて免疫力が下がると、ウイルスをやっつけにくくなって、かぜになっちゃうよ。

かぜの予防は？

乾燥を防ぐために室内の湿度を５０%～６０%程度にしておこう。ぬれタオルをかけておくだけでも効果があるよ。そして、免疫力を下げないためにも、栄養や睡眠をしっかりとって運動をすることも大切だよ。





１１月の保健目標　「衣服の調節をしよう」



秋も深まり、寒さを感じるようになりました。一日のうちでも寒暖差が大きく、日中は暑さを感じることもあります。こんなとき、体調を崩しやすいので衣服で調整するなど工夫しましょう。

毎朝「今日は何着よう？」と悩みますね。今の時期は、着たり脱いだりしやすい服装がおすすめです。また、肌着を着ると汗を吸ったり、体を温めたりしてくれるのでいいですよ。

気温でえらぼう！服装のめやす

気温に合わせて服をえらぶことで体調をくずしにくくなります。



気温のめやすとおすすめの服装

25℃以上

半そで・半ズボンですずしく！




半そで


半ズボン


ぼうし


すいとう

20~24℃

長そでや薄手のズボンですごしやすく！




長そで


長ズボン


カーディガン


ぼうし

15~19℃

カーディガンや上着で調節しよう！




トレーナー


カーディガン


上着


ぼうし・マフラー

10~14℃

トレーナー・上着であたたかく！




トレーナー


上着


ぼうし


手ぶくろ

10℃未満

冬の上着・マフラー・手ぶくろでしっかりあたたかく！




ダウンなどの上着


マフラー


ぼうし


手ぶくろ

こんなときも気をつけよう！


風が強いとき
上着をはおろう。


雨のとき
ぬれてもいい服をえらぼう。


室内と屋外の温度差
脱ぎ着で調節しよう。

服そう選びのポイント

- 気温だけでなく、風や雨、日差しもチェックしよう。
- 自分の体調に合わせて調節しよう。
- 寒いときは、重ね着をしよう。

