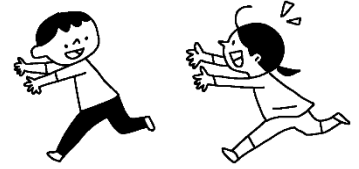




# ほげんだより 12月

よっかいちしりつかわらだしょうがっこう  
四日市市立河原田小学校  
12月2日

12月に入り、寒さが一段と厳しくなってきました。かぜやインフルエンザが流行る季節ですので「寒い、寒い」と建物の中にいるより、外で体を動かしましょう。ポカポカと体が温まると、かぜやインフルエンザに対抗する体の力が強くなります。また、外から帰ってきたとき、食事の前は手洗い・うがいを必ず行いましょう。



 さむま からだ **寒さに負けない体をつくろう!** 

## その1 下着を着よう

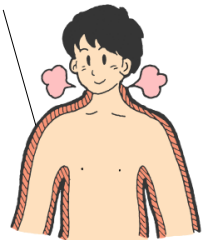
下着は体から出る汗や汚れを吸収して、皮ふを清潔に保つだけでなく、衣服との間にあたたかい空気をためて体を温める働きをします。その効果は、下着を着ないときと比べて、およそ+2℃温まります。



## その2 重ね着を上手く利用しよう

服を重ねると、体と服の間にあたたかい「空気の層」を作ることができます。下着+シャツ・ブラウス+セーター・トレーナーなど、違う種類の服を重ねると効果的です。また、下着をズボンの中に入れて、腰とお腹の冷えを防ぐことができます。

空気の層



## その3 3つの首を温める服装を着よう

「首・手首・足首」は冷たい空気の入り口であり、体の熱の出口でもあります。3つの首をひやさないように、袖や襟もとのすばまったものを着て、熱を逃がさないようにしましょう。



## その4 体を動かして遊ぼう

体を動かすと熱が生まれます。さらに、いつも運動している人は筋肉が増えて、熱をたくさん作れるようになります。「寒いから」と建物の中にならず、外で体を動かして遊びましょう。



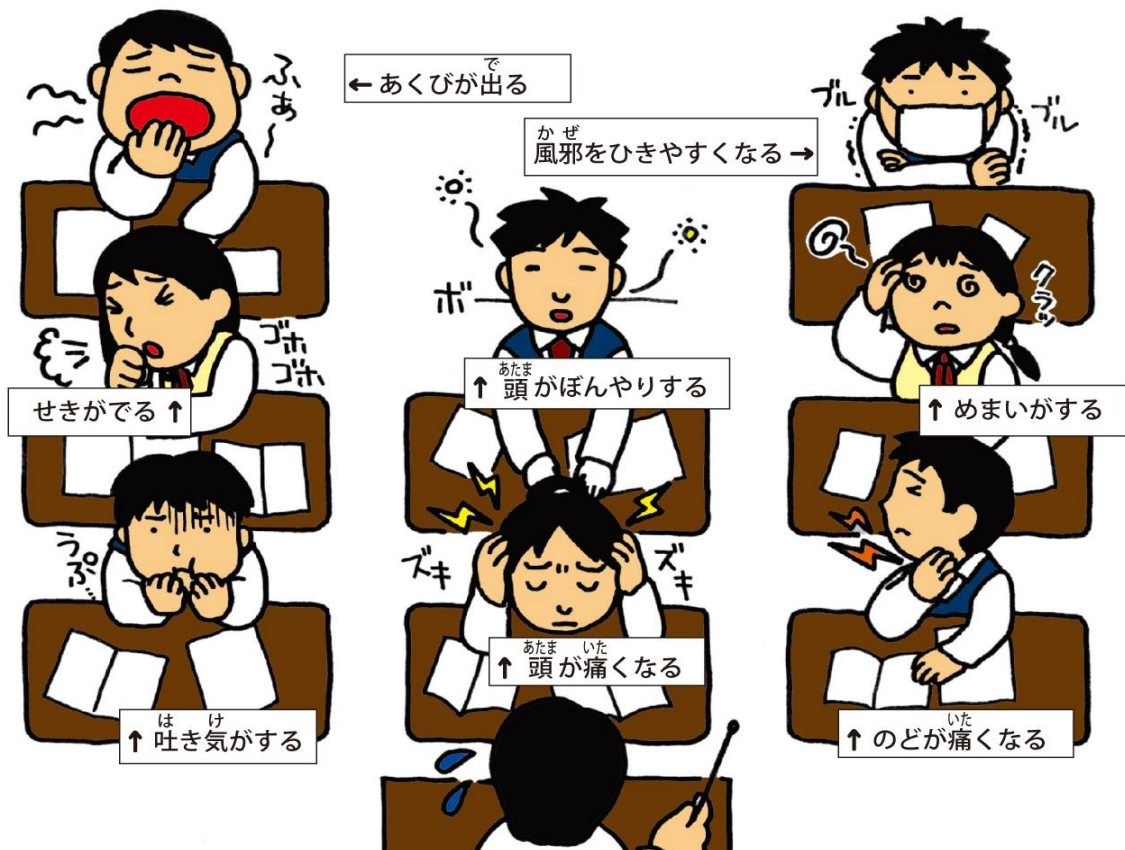
## その5 汗をかいたらタオルで拭いたり、着替えたりしよう

汗をかいたままだと、服がベタついて不快な気持ちになります。また、汗は蒸発するとき、体温をうばって体を冷やしてしまいます。汗をかいたらタオルで拭いたり、着替えたりしましょう。



## 教室の空気の入れかえをしよう！

寒いからといってしめ切ったままにしていると、ほこり・ウイルス・人間がはいた二酸化炭素などですぐに空気は汚れてしまい、「頭が痛くなる」「のどが痛くなる」など体に悪いことが起きます。窓を開けたくない気持ちは分かりますが、健康のためにも休み時間になったら窓を開けましょう。



換気をこらなく、こまめに換気しましょう！

### 換気のポイント

- ① 空気の通り道ができるように、2ヶ所以上の窓もしくはドアを開けましょう。
- ② 学校では休み時間のたびに換気をしましょう。  
家では、1時間に1回換気をしましょう。
- ③ 最低でも5分は開けたままにしましょう。

