



12月に入り、寒さが一段と厳しくなってきました。「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、風邪などの
病気とたたかう力（＝免疫力）が強くなります。

また、毎日続けている感染症対策をしっかり行い、病気のきんを体の中に入
れないようにしましょう。



寒い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 重ね着を上手に利用しよう

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」と建物の中にないで、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ふいたり、着替えたいしよ

汗をかいたまましていると、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。

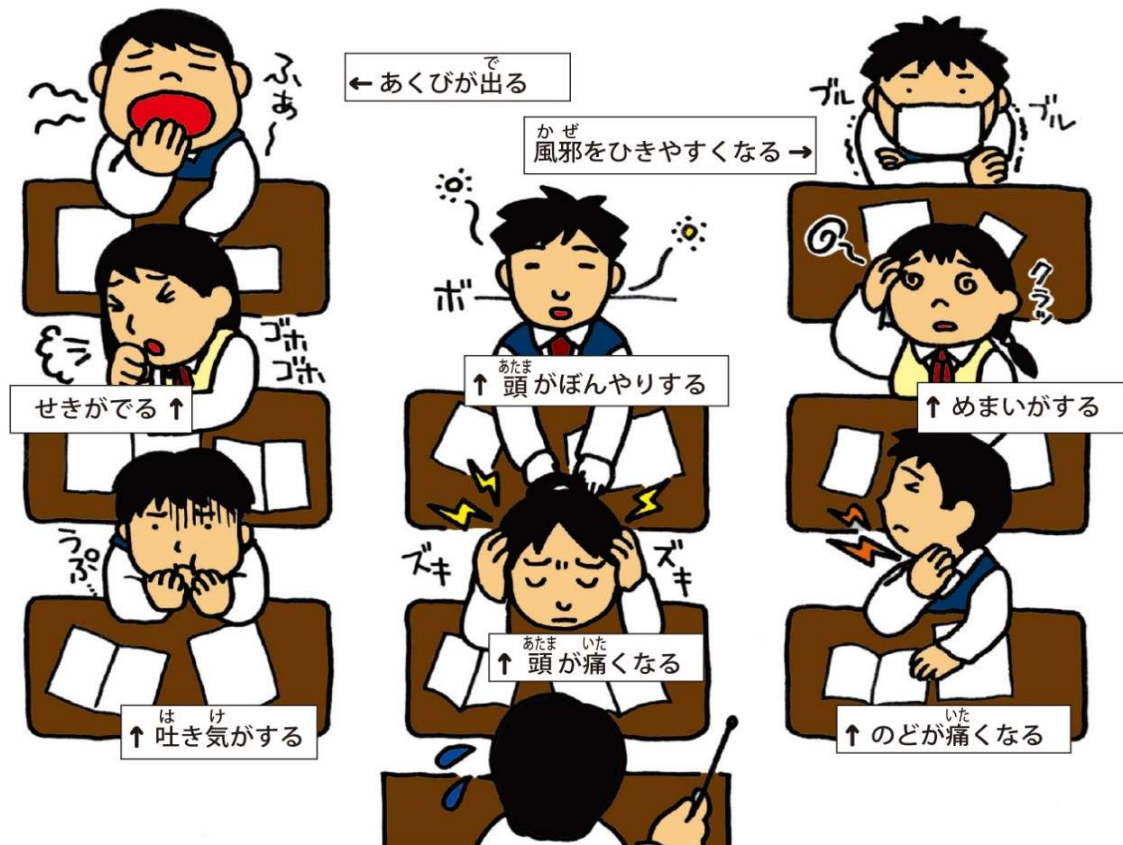


おうちでも空気の入れかえをしていますか？

換気（空気の入れかえ）をしなかった部屋は、細菌やウイルス、ほこりなどがたくさん飛んでいて、空気が汚れてしまいます。

空気が汚れた部屋にいと、頭がいたくなったり、気持ち悪くなったりと体に悪いことが起きます。さらに、かぜやインフルエンザなどの病気をひろげる原因にもなります。

学校では感染症対策のために、運動場側の窓とろう下側の窓を開けて、常に換気をしています。暖房をつけますが、これからもっともっと寒くなります。「寒いな」と思ったときに、1枚上に着られるように、おうちから上着を持ってきましょう。



換気をしないと、こんなことが起きるよ！

換気をすると、どんな良いことがあるの？



- 細菌やウイルスなどを外に出すことができる
- においがこもらない
- 新鮮な空気を部屋に入れることができる
- きれいな空気で気分をリフレッシュしてくれる

引き続き感染症対策を続けて、2学期が終わる日まで元気に過ごしましょう！