



令和3年12月7日
昭島市立共成小学校
校長 森本 弘子
保 健 室
1～3年生用

12月になりました。「寒い、寒い」と家にこもるより、外で体を動かしましょう。
ぽかぽかと体が温まると、カゼに対こうする体の力（めんえき力）が強くなります。
お家の人もいそがしくなる月です。お手伝いで体を動かすのもいいですね。



かぜ・インフルエンザ予防

ひつよう どうして必要??



すべて、ちゃんと理由があります。ヒントを読んであいたところをうめてみよう。(ひらがなで書いてね)

てあら
手洗い
どうして?



① や ② から入ってくる前に
ウイルスをやっつけるため



かぜ・インフルエンザになっている人や、ウイルスがついた物を
手でさわると、さわった手にウイルスがつきます。その手で鼻や口
などにさわると、ウイルスが体の中に入ってきて病気がうつります。

マスク
どうして?



③ や ④ からの感せんを
へらすため



かぜをひいたり、インフルエンザになっている人が、せきやくしゃ
みをする、つばや鼻水といっしょにウイルスが飛びちります。それ
を近くの人が吸いこむことで病気がうつります。

きそくただ
規則正しい生活
どうして?



ウイルスに負けない

⑤ 力ををつけるため



教室でかぜがはやっているときも、全員がかぜをひくわけではな
くてひきやすい人とひきにくい人がいますね。体がウイルスにたい
する「ていこう力」をもっているかどうかで変わってきます。えい
ようとすいみんを十分にとり、寒くても適度に外遊びをして、ウイ
ルスに負けないパワーをつけましょう。



令和3年12月7日
昭島市立共成小学校
校長 森本 弘子
保健室
4～6年生 用

今年もまた、新型コロナウイルス感染症の影響で学校のスケジュールが
とつぜん変更されたり、楽しみにしていたことも延期となることもありまし
たね。「雨は一人だけに降り注ぐわけではない」は、ある詩人の言葉。
来年も一人一人の予防が、自分や周りの人たちみんなを助ける一年となり
ますように。



カゼをふきとばせ！！

寒さから体を守る着こなし術

問題1 昼間暖かくても、日が沈むと冷え込む冬の季節に、体温を下げるのを防止してくれるアイテムはどれ？

①ニットの帽子



②マフラー



③手ぶくろ



問題2 ぴったりのセーターとゆったりのセーターどっちが体を温めてくれる？



問題3 風が強い日に保温性（温度を保つ力）が1番高いアウターはどれ？

①毛皮のコート



②革ジャン



③ダウンジャケット



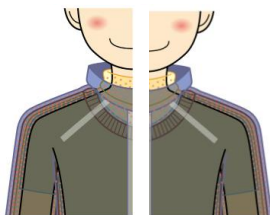
答 え

問題1・・・②
(マフラー)



首元には大きな血管があり、ここを冷やすと体温が下がりやすくなります。なので、マフラーで首元を温めるのがよいのです。

問題2・・・ゆったりセーター



体を温めるには、服と服の間にできる空気の層が大切。重ね着をするときは上に重ねる服ほど大きなサイズを選び空気の層を作ってあげましょう。

問題3・・・③
(ダウンジャケット)



ダウンジャケットは羽毛の部分が暖かい空気の層を作ってくれ、また風を通しにくい素材なため、風の強い日に1番体温が下がりにくいのです。



これからの季節、もっともっと寒くなります。毎日の洋服選びで失敗しないよう、しっかりと着こなし術を身に付け、寒い毎日でも暖かく過ごしてほしいと思います。

12月となりました。朝晩はグッと寒くなりますが、日中は太陽の日差しでまだまだ温かく感じます。休み時間、たくさん遊んで外から帰ってきた児童は、「暑い暑い」と重ね着していた上着を脱いで、半そでになります。上手に重ね着をしている子は、気温に合わせて衣服の調整をし、体調管理ができています。お子さんが選んだ服装。今日の気温に合っているかな？ぜひ、一緒に確認してみてください。



冷えは万病のもと！？

寒さの激しい冬は、体の冷えが気になる人も多いかもしれません。冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。

冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておくのではなく、食生活や運動習慣を見直してみましょう。

冷えから起こる不調

① 体

頭痛、首や肩のコリ、腰痛、倦怠感、肥満

② 心

やる気が出ない、気分が落ち込む、イライラする、不眠

③ 美容面

肌のくすみ、たるみ、かさつき

④ 免疫力

体温が低下することで免疫力が落ちてしまう可能性も…



思いあたることはありませんか？

冷えには、冷えるところや症状によっていくつかの種類があります。

末端冷えタイプ



- 手足の先が冷える
- 10～20代の女性やダイエット中の女性に多い

原因

運動不足だったり食事の量が少なくと体は十分に熱を作り出せません。体温を維持するために体の中心部に血液を集めるので、手足が冷えてしまうのです。

内臓冷えタイプ



- お腹に手を当てると冷たい
- お腹を下しやすいなどの胃腸の不調がある

原因

ストレスなどで自律神経が乱れると体の中心部（内臓）にうまく血液を集められず、内臓が冷えます。冷たい食べ物・飲み物をとることの多い人にもよく起こります。

下半身冷えタイプ



- 上半身は冷えていないのに、お尻・太もも・ふくらはぎが冷える

原因

座りっぱなしの生活などで下半身の血流が悪くなり、お尻やふくらはぎの筋肉にコリができて起こります。

全身冷えタイプ



- 手足だけでなく、体全体が冷える

原因

ストレスや不規則な生活によって基礎代謝が落ちることが理由の一つ。ただし、甲状腺の病気などが潜んでいる場合もあるので、症状が辛いときは医療機関へ相談を。

冷え知らずをめざそう！

4つの冷え対策

1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱に変わりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。



3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。