

# ほけんだより 12月 令和4年12月15日 長岡北小学校 保健室

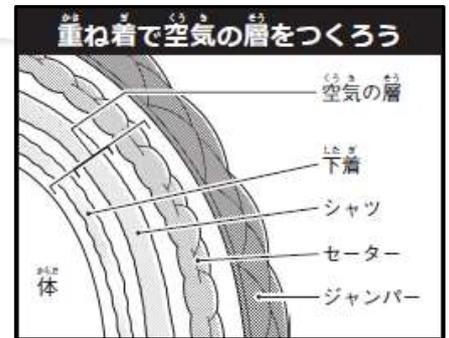
<12月の保健目標>  
冬を健康にすごそう!

12月に入り、寒さも本番を迎えています。日中も日差しが雲にかくれていると、かなり寒くなる日もあります。寒い日は上着を着たり私服に着替えたりして、温かい服装で過ごしましょう。ふれあいまつりも控えています。かぜなどひかないように体調を整えましょう!

## 寒さに負けない服装とは・・・?!

### ポイントは「空気」

衣服と衣服の間、糸と糸の間にある空気が、体温によってあたためられて動かないとき、「あたたかい」と感じます。重ね着があたたかいのは、空気の層がいくつもできるからです。



## 寒さを防ぐ「くふう」あれこれ

### ● 重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中は薄いシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がオススメ。風を通しにくい素材の服を着てもいいですね。



### ● 「3つの首」をあたためる

「3つの首」は、『首』『手首』『足首』のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあたためると血行がよくなるだけでなく、からだがあたたまりやすいのです。寒さからしっかりガードしましょう!



教室では常に換気していることもあり、人によっては寒く感じる人もいかもしれませんが、また座席の位置によっては、日差しや暖房のあたり方や風の通り道など多少差はありますが、寒かったり暑かったりします。体温調節できるように着脱しやすい服で登校しましょう。

# せきエチケット

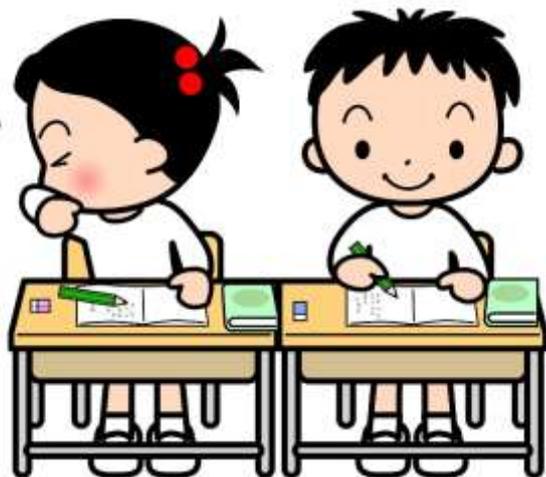


「せきエチケット」とは、せき・くしゃみをするときに、マスクやティッシュ・ハンカチ、腕で口や鼻をおさえることです。せきやくしゃみと一緒にウイルスも飛び散ります。学校やお出かけ先など、人が集まる場所ではせきエチケットをしましょう！

## せきやくしゃみがでる時は…

① しぶきがかからないように、  
まわりの人がいない方を向きます。

② しぶきが飛び散らないように、  
鼻や口を腕の内側で防ぎます。



## 5年生 薬学講座を行いました

11月4日に学校薬剤師の福本先生をお招きして、「薬の正しい使い方」についてお話をうかがいました。5年生は、一生懸命お話を聴いたり質問をしたりして高学年らしい態度で臨むことができました。また、感想用紙にメモ欄を設けましたが、図やイラスト、色ペンを使うなど工夫してメモをとっていて、福本先生から「勉強に向かう姿勢や態度が素晴らしいです。」とお話がありました。



薬が溶けていく過程を実験しました。

### 5年生の感想

- これからも、薬の約束を守って、安全に飲みたいです。
- 家に薬がたくさんあったので期限を確認しました。
- 病院の薬とドラッグストアの薬の違いを教えてくださいありがとうございました。
- 人からもらった薬は使ってはいけないことがわかりました。

### 5年生から質問！

粉薬が飲めないのです、少しのガムシロップとお水で粉薬を溶かして飲んでいますが、大丈夫でしょうか？



### 福本先生の回答

大丈夫ですよ。大人でも苦手な人もいます。今、成長途中なので、そのうち「おとな飲み」(溶かさなくても、たくさんのお水で飲むこと)ができるようになるかもしれませんね。無理せず、時々チャレンジしてみてください。