



# 保健だより

令和3年12月3日  
尾張旭市立東栄小学校

## ■ 寒さに負けない洋服で体温調節 下着も着よう！

学校では、この冬も新型コロナウイルス感染症対策として、教室の換気を行っています。エアコンによる暖房を入れていますが、窓が開いているため座席によっては寒く感じる場合もあります。だからと言って、一日中同じ服装で過ごしては、体温を調節することができません。気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びにご協力をお願いします。



### 下着を着る

体温を逃さず、暖かい空気をためてくれます。冬の季節には、マストアイテムです！  
お子さんが下着を着ているかどうか、確かめてください。



### 上手に重ね着

厚手の長袖に空気をためるセーターを着たり、風を通しにくいジャンパー着たりして、素材を生かした重ね着を工夫しましょう。



### 建物の中と外を意識する

建物の中と外とでは、建物の中の方が気温が高いです。ダウンジャケットやマフラー、手袋などは脱ぎましょう。

## ■ 日々の朝ごはんを紹介してください！

尾張旭市の「あさひ健康マイスター」事業の一つでもある「健康朝食メニュー」の応募用紙を、先日お子さんに配付しました。

今年度のテーマは、昨年度と一緒に、「簡単！グッドバランス！朝ごはん～元気のスイッチを入れよう～」です。

学校では、3年生以上の教科「保健」や健康週間等で、栄養バランスのよい朝食を食べることの効果や必要性等について指導しています。

2学期の健康週間では、週間中に毎日3つの色の栄養がそろった朝食を食べてきた人は、全校で6割もいました。そんな、日々の3つの色の栄養がそろった朝食を、ぜひ紹介してください。

応募の締め切りは、令和4年度1月11日（火）です。応募用紙には写真も添えて、担任へ提出してください。



寒い季節の換気テクニック

**寒** い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



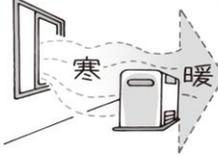
**短** 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



**台** 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



**暖** 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

ウイルスとたたかう<sup>ちから</sup>力をつけるには・・・

～□の中には、どんなもじが入るのかな？ひらがなだよ。～



てあら<sup>しょうどく</sup>手洗いや消毒をしっかりとやっていたら、て<sup>ひと</sup>手がカサカサになってきた人へ

手の消毒用に使っているアルコールは、て<sup>ゆび</sup>手や指のバリアがはかいされやすいので、て<sup>ひと</sup>手がカサカサにまることもあります。また、冬の季節は、く<sup>き</sup>う気がかわいているため、なおさらて<sup>ひと</sup>手がカサカサになりやすいです。

ぬ<sup>まえ</sup>る前に、自分のはだにあつた保<sup>ほしつ</sup>湿クリームやワセリンをぬって、ひ<sup>も</sup>ふを守りましょう。

