

ほげんだより 12月

令和元年12月2日
新宿区立鶴巻小学校
校長 勝沼 康夫
主任養護教諭 河西 沙希子

12月になり寒くなってきましたが、外で縄跳びやおにごっこをして遊ぶと、体がポカポカ温かくなってきました。かぜやインフルエンザが流行る時期になってきたので、手洗い・うがいをして、休み時間には教室の窓を開けて換気をするようにしましょう。

今年も残すところあとわずか。振り返るとどんな一年でしたか？平成から令和へと時代が変わり、ラグビーワールドカップで盛り上がり、台風に悩まされ…とそれぞれ感じることの多い一年だったのではないのでしょうか。今年の目標は達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのないもの。みなさんをきっと成長させてくれています。

寒さも厳しくなりますが、せっかくの冬休みが「寝込んで台無し」にならないよう体調には十分注意していきましょう。



だんぼう しょうす りょう 暖房を上手に利用しよう！

暖房の効いた部屋でゆっくりするのは、とても気持ちがいいですね。でも毎日そうしていると、運動不足になったり、体力が低下したり、肥満になったりすることがあります。寒い季節を元気に過ごすためのポイントを見て、実行してみましょう。

部屋の設定温度は
高くしすぎない



急激な温度変化は体にとってストレスになります。
室内の温度は18～20℃くらいにしましょう。

1時間に10分程度
換気をする



閉め切っていると、呼吸やほこりなどで、室内の空気は汚れます。1時間ごとに10分程度は窓を開けて、空気を入れ替えましょう。

足元を温めよう



寒いと足先が冷えやすくなります。
足先を積極的に温めると、体全体が温まります。
お風呂に入ってリラックスするのも効果的です。

乾燥に
気をつける



空気が乾燥しやすい季節です。
洗濯物を干したり、水の入った容器を置いたりして、湿度が50%以上になるようにしましょう。

冬の肌のトラブルに注意！

冬は、寒さや空気の乾燥、室内の暖房などで、皮膚から水分がうばわれ、乾燥することが多いようです。
乾燥した皮膚は、かゆみが生じやすく、放っておくと乾燥性湿疹になることがあります。下のポイントについて、気を付けましょう。

外で



くちびるの乾燥は、なめずに
リップクリームで保湿する

室内で



お風呂で



手を洗った後、
水気をしっかり
ふき取ることも大切！

※かゆみが強かったり、なかなかよくな
らないときは、皮膚科を受診しましょう。

カゼをブロック

マスク

飛沫感染から
ブロック



かぜやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

手洗い

接触感染から
ブロック



みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。
