



令和5年12月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.9

「先生、あたためるものを貸してください」と保健室に来る人の様子を見ると、「その服そうは寒くないのかな?」と思うことがあります。上着の中が薄手の半そでや長そでTシャツ一枚だったり、ショートパンツや短いスカートだったり、はだ着を着ていなかったり…。『お気に入り』で『動きやすい』服装だとしても、寒い日はそれで体調をくずすことにもなりかねません。

長めのくつ下をはいたり、はだ着を着たり、重ね着をするなどして、寒さに合わせて服装をととのえることが大切です。



ぼうかん  
防寒のコツは  
「3つの首」



もんだい からだ なか  
問題： 体の中には3つの首がかくれています。  
1つは「首」。あと2つはどこでしょう?

①首 ②( )首 ③( )首

寒いときは、この3つの首をあたためると、効果ばつぐんです。ネックウォーマーや手袋、くつ下などで上手に防寒しましょう。

せいかい  
正解は…②手首 ③足首

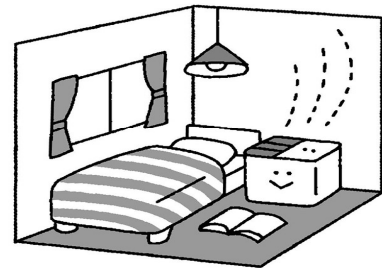
## かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む  
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
(温度21~24℃、湿度60%前後)

### おうちの方へ～感染症の状況～

インフルエンザが主ですが、溶連菌感染症の報告も増えています。溶連菌感染症は、のどの痛みや頭痛、発熱が主な症状です。治療薬を服用すれば早く回復する感染症ですが、今季は高熱など重い症状が出る方も多いようです。かぜ症状が続くときは、受診されることをお勧めします。