



すくすく

令和6年12月 貴船小学校ほけんだより



朝と夕方は寒いのに、昼間は活動しているので暖かかたりしますよね。そのため、気温差によりかぜもひきやすくなります。気温に合わせて服を調節し、かぜを予防しましょう！

重ね着の種類と効果

肌着



清潔な肌着は、汗や皮脂を吸収して、肌を清潔に保ってくれるよ。

セーターなど



そで口や首元がぴったり閉じていて、暖かい空気を逃がさないものがいい



セーターなどの下に着ると、暑くなったときにセーターを脱ぐことができるよ。



シャツ



上着

風を通しにくい素材のものがおすすめ。外に出るとき、とくに寒いときに着るよ。

せきエチケットを守っていますか？



かぜをひいてせきをしている人もよく見かけるようになってきました。そこで「せきエチケット」。せきエチケットとは、せきやくしゃみが出るときに、周りの人につばがかからないように、マスクやティッシュ、そでなどで口や鼻をおさえることで、病気をうつさないようにするマナーです。かぜをひいているときは、いつせきが出てもつばがとばないように、マスクをつけるようにしてくださいね。

12月のほけんのめあて

まどを開けよう

寒い空気を入れたくない、と思う人もいるかもしれませんが、「かぜなどの集団感染を防ぐ」「酸素不足による体への影響をなくす」ために、まどを開けて空気を入れかえることは必要です。教室では、1時間に5～10分くらいまどを開けるようにしましょう。

