

# 元気の芽



一宮市立奥中学校  
令和7年 11月 4日

体育祭、合唱コンクールと学校行事もひと段落つき、疲れも出てくるこの頃、気温もグッと下がり、寒暖差の影響で感染症にかかりやすい時期になりました。気温の変化が激しい最近の保健室来室状況を見ていると「寒い」という訴えで来室してくる人が何人か見受けられます。実は、皆さんにもできる衣服の調整というのは寒さ対策だけでなくかぜなどの病気を防いでもくれます。気温によってどんな服装が良いのか、確認していきましょう。



## 気温別 服装選びのポイント！！

26°C以上 (真夏日)	半袖 1枚でOK。通気性の良い服、汗をかいたら着替えられるように準備。日差しが強い日は帽子やUV 対策も忘れずに。
21°C～ 25°C	半袖または薄手の長袖 Tシャツ（ロンT）。日中は暑くなるので、半袖が多いが、冷房対策や日焼け対策に薄いカーディガンなどの羽織りがあると便利。
16°C～ 20°C	長袖 Tシャツやシャツに、パーカー、薄手のカーディガン、スウェットなどを合わせる。体温調節しやすいように重ね着（レイヤード）するのがポイント。11月はこの気温に該当することが多い。
12°C～ 15°C	セーター、トレーナー（裏起毛でもOK）に、ジャケット、ブルゾン、トレーニングコートなどのアウターが必要。朝晩は特に冷えるので、アウターは忘れずに。
7°C～11°C	厚手のセーター やトレーナーに、厚手のコート、ダウンジャケットなどしっかりしたアウターが必要。インナーにヒートテックなどを着るのもおすすめ。
6°C以下	ダウンジャケットや厚手のコートがマスト。インナーは暖かいものを選び、マフラー・手袋・ニット帽などで首元や手元もしっかり防寒する。



これから朝晩の気温差が広がっていきます。遊びに出かける時や塾に行く時など自分の体質とも相談しながら参考にしてください。学校での服装選びは、この表を参考にしながら奥中学校で決められたルールを守って持参、着用をしましょう。

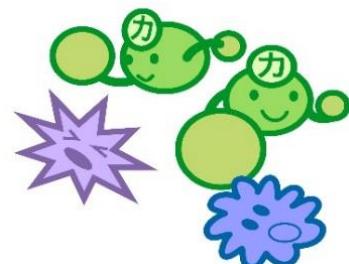
## 飲み物で免疫力 UP！！！

水・お茶・ジュース・コーヒー…世の中にはさまざまな飲み物がありますが、免疫力を上げてくれる飲み物があるのをご存じでしょうか。



### その1 緑茶

緑茶の中に含まれる「カテキン」には抗菌・抗ウイルス作用があると言われています。  
お茶うがいをするのもおすすめです。



### その2 ココア (この季節にはホットココアがおすすめ)

ココアに含まれるポリフェノールには免疫力を高める効果があります。ココアは免疫力を高める以外にも、肌の再生や、身体を温める効果、またカフェインも含んでいないために良質な睡眠を促してくれるとも言われています。

飲み物の中には、このように免疫力を高める効果が期待されているものがあります。ですが、まずは手洗い・換気・マスクなど基本的な感染予防が前提にあることを忘れないで感染症にかられないよう生活ていきましょう。また、喉の乾燥は感染症の天敵です。できるだけ水分を摂取して喉の潤いを保ちましょう。



### 保護者様へ インフルエンザワクチン接種について

今年度も、季節性インフルエンザの流行が近づいてくる時期となりました。例年 1 月末～3 月上旬に流行のピークを迎えるため厚生省では 12 月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと示しています。中でも 3 年生は、これから受験シーズンになりますので接種をお勧めします。校内でも換気・手洗い等の喚起を行ってまいりますが、ワクチン接種による感染予防についてもご検討をよろしくお願いいたします。

