

# キラキラ

2月



平成 27 年 2 月 6 日  
杉並区立高井戸第二小学校

保健室

高二小の校庭の完成が近づいてきました。外で思い切り遊べるようになるのが楽しみですね。

世間ではインフルエンザが流行っていますが、高二小では、今年度まだ学級閉鎖はしていません。

一人ひとりが、手洗い・うがいを心がけて予防できているようです。よく寝て、バランスよく食べて、よく運動して、かぜに負けない強い体をつくることができているようです。素晴らしいことです。ただ、学校では流行っていないからと油断せず、電車に乗る時、人ごみに行く時は、必ずマスクをして、かぜやインフルエンザにうつらないようにしましょう。



## 2月の保健目標

### 姿勢を正しくしよう！

寒いからといって、背中をまるめて歩いていませんか？

勉強する時、顔と机が近すぎたり、ひじをついたりしていませんか？

姿勢を悪くしていると、体のあちこちが痛くなったり、勉強に集中できなくなったりします。

#### ・ 基本の姿勢



#### ・ 本を読むとき



#### ・ 字を書くとき



## 服をじょうずに着よう

「寒い…」と言ってたくさん服を着ている人や、上着を脱ぐとうすいシャツだけの人があるようです。人の体温はいつも一定（36℃前後）に保たれています。服をじょうずに重ね着をして、寒い冬も健康に過ごしましょう。



#### 〈気温5°Cの場合〉

表面	10°C
上着	16°C
セーター	23°C
シャツ	30°C
はだ着	33°C

#### 服を着る目的

- ①体温を調節する
- ②皮ふをよごれから守る
- ③危険を防ぐ

衣服を着ることで、体と脳の間に空気の層ができます。すると、体温の熱が外に出られなくなり、あたためられます。

#### どんな服がいいのかな？

##### 〈はだ着〉



いつも清潔なはだ着を着ましょう。よごれたものは体温をにがしやすいです。

##### 〈中着〉



セーター・シャツなどそで口や首もとがビタリとしていてあたたかい空気をにがさないもの、セーターのように空気をたくさんふくんだものがあたたかいです。

##### 〈上着〉



おのずり目のつまつた風を通しにくいうものを着ましょう。

##### 〈足もと〉



足があたたかいと体もあたたまります。くつ下をはきましょう。

#### 保護者の皆様へ

世間ではインフルエンザの大流行が騒がれていますが、高二小では、学級閉鎖をするほど流行ってはいません。近隣校でも、最近は学級閉鎖をしていないようです。ただ、様々なウィルスが浮遊している時期ではありますので、元気な時も、電車で出かけたり、人ごみに行く時は、マスク着用を心がけ、風邪やインフルエンザの予防をしてください。

朝、いつもと違う倦怠感や、微熱、頭痛等がある場合は、無理をさせず様子をみてあげてください。朝微熱があると、昼頃には高熱になることが多いです。ご理解とご協力をお願いいたします。

## へんな歩き方

