



令和2年12月1日(火)  
丹波小学校 保健室

今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルス感染症の影響で、変わってしまったこと。がまんしないといけないことが、たくさんあったと思います。丹波小学校のみんなが、感染症対策に協力してくれました。来年も気を付けて生活出来るとよいですね。もうすぐ冬休みです。今年1年のつかれが出て、体調をくずしてしまわないように、生活リズムをととのえて過ごしましょう。

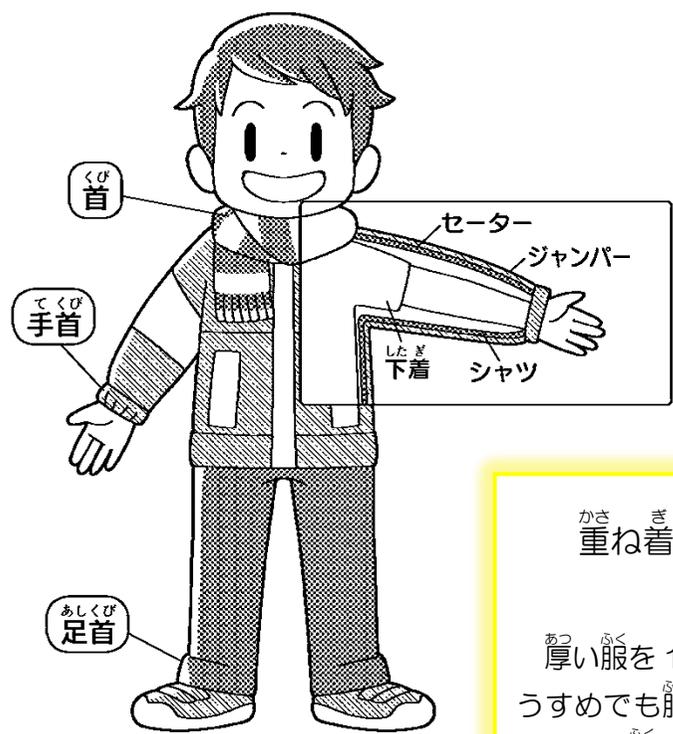


### いふく きかた 衣服のあたたかい着方 をくふうしよう！

わたし 私たちが「あたたかい」と感じるのは、いふく 衣服と衣服、せんい とせんいの 間のあたためられた「空気」が動かないときです。

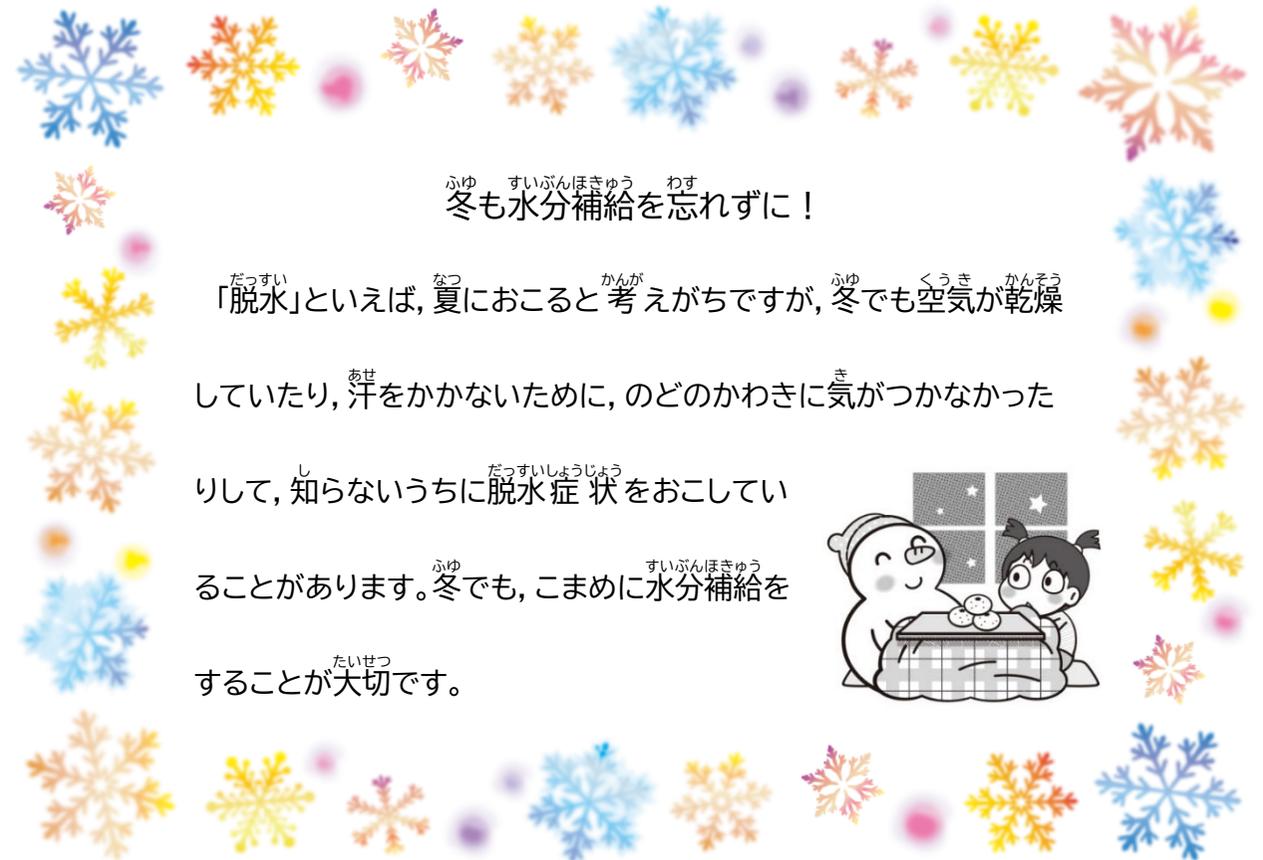
#### 「3つの首」を ふさごう

くび てくび あしくび  
首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさをたもつことができます。



#### かさぎ 重ね着をしよう

あつ ふく まい き  
厚い服を1枚着るよりも、うすめでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。



ふゆ すいぶんほきゆう わす  
冬も水分補給を忘れずに！

「脱水」といえば、夏におこると考えがちですが、冬でも空気が乾燥していたり、汗をかかないために、のどのかわきに気がつかなかったりして、知らないうちに脱水症状をおこしていることがあります。冬でも、こまめに水分補給をすることが大切です。



ことし とうじ がつ にち  
\*今年の冬至は 12月21日\*

1年でもっとも昼がみじかく、夜が長い冬至には、昔から「かぼちゃ」や「あずき」を食べ、「ゆず湯」に入る習慣があります。かぼちゃには栄養がたくさんふくまれ、食べるとかぜの予防になると言われています。

ウイルスがきらいなことって？

- \*てあらい\*  
せっけんを使って30秒ほど洗えば、数百万個のウイルスを数百個にまでへらせます。
- \*マスク\*  
しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます。
- \*適度な湿度\*  
インフルエンザなら、湿度50~60%で感染力が弱まります。
- \*こまめな換気\*  
空気をいれかえて、室内のウイルスを追い出します。

保健室からのおしらせ

今月の保健目標は  
よい姿勢で生活しよう