

# ひだまり



日に日に気温が下がり、木の葉が赤色や黄色に色づき始めました。季節は少しずつ冬へと向かっています。日が暮れるのもずいぶん早くなりました。

気温が周期的に変化して、朝晩と昼間の気温の差で体調を崩しやすい時期でもあります。パーカーやカーディガンなどの上着を上手に使用して、その日に合った服装に調節して下さいね。



## 冬支度 ~服そう選びのポイント~



### 薄手の衣類を重ね着しましょう

厚手の服を1枚着るよりも、薄手の服を重ねて着た方が、服と服の間に体温で温まった空気の層が出来て、保温性が高まります。また、動きやすくて、ぬいだり着たりと調整もしやすいので便利です。



### 下着を着ましょう

下着には、保温性・吸湿性があり、体を温めてくれる役割があります。また、子どもは体温が高く汗をかきやすいので、冬場でも遊ぶと汗をかきます。下着を着ることで、汗を吸収して乾燥させて体を冷やさないようにしてくれます。

ちなみに、Tシャツは、吸湿性も低いので、下着の代わりにはなりません。できれば、綿100%の素材の下着がおすすめです。

## インフルエンザに注意！



今年(ことし)は早い時期(はやしき)からインフルエンザ(ひるげんざい)が広がり、現在(げんざい)千三小(せんさんしょう)でもとって(りゅうこう)も流行(りゅうこう)しています。毎週(まいしゅう)毎(まい)週(しゅう)、学級閉鎖(がっきゅうへいさ)になるクラス(て)が出て(で)います。

これからの時期(しき)は寒(さむ)くて空(くう)気が乾(かん)燥(そう)してくると、インフルエンザ(ひる)の他(ほか)にもコ(こ)ロ(ろ)ナ(な)や胃腸炎(いちょうえん)などの「かんせんしょう」が広(ひろ)がりやす(やす)くなります。寒(さむ)い季節(きせつ)ですが、手洗(てあら)い・換(か)気(き)・規(き)則(そく)正(ただ)しい生活(せいかつ)をして、引(ひ)き続(つ)き体調管理(たいちようかんり)には気(き)を付(つ)けま(ま)しょう。

### 1 手洗い

こまめに手(て)を洗(あら)って、手(て)についた菌(きん)やウ(う)イル(る)ス(す)を洗(あら)い流(なが)しま(ま)しょう。水(みず)が冷(つめ)たいからと(と)い(い)って、い(い)か(か)げ(げ)ん(ん)に手洗(てあら)いす(す)る(る)の(の)は(は)ダ(ダ)メ(メ)で(で)す。外(そと)から戻(もど)った時(とき)やト(と)イ(イ)レ(レ)の(の)後(あと)、食(しょく)事(じ)の前(まえ)など(など)には、石(せつ)け(け)ん(ん)を(を)使(つか)って、爪(つめ)の(の)先(さき)から手首(てくび)ま(ま)で(で)丁(てい)寧(ねい)に洗(あら)い(い)ま(ま)しょう。



### 2 部屋の換気

部(へ)屋(や)を閉(し)め切(き)ったま(ま)ま(ま)に(に)す(す)ると、菌(きん)やウ(う)イル(る)ス(す)が(が)増(ふ)え(え)や(や)す(す)く(く)な(な)り(り)ま(ま)す。学(が)校(こう)で(で)は30分(ぶん)に1回(かい)を(を)目(め)安(やす)に、家(いえ)で(で)は2か所(しょ)の窓(まど)を開(あ)け(け)たり、台(だい)所(じょ)の換(か)気(き)扇(せん)を(を)使(つか)っ(つ)たり(り)して、空(くう)気(き)を(を)入(い)れ(れ)か(か)え(え)ま(ま)しょう。



### 3 規則正しい生活

夜更(よふ)か(か)し(し)たり、朝(あ)ご(ご)飯(めし)を(を)食(た)べ(べ)な(な)か(か)つ(つ)たり(り)す(す)ると、免(めん)疫(えき)私(わたし)たち(たち)の(の)体(からだ)の中(なか)に備(そな)わ(わ)つ(つ)て(て)い(い)る(る)病(びょう)気(き)と戦(たたか)う(う)力(ちから)が(が)弱(よわ)ま(ま)つ(つ)て(て)ま(ま)い(い)ま(ま)す。早(はや)寝(ね)早(はや)起(お)き(き)を(を)す(す)る(る)、ご(ご)飯(めし)を(を)し(し)っ(っ)か(か)り(り)食(た)べ(べ)る(る)など(など)、規(き)則(そく)正(ただ)しい生活(せいかつ)を(を)し(し)ま(ま)しょう。

