

あおぞら

2月号

(保健だよ)

28年2月 志木小 保健室



保健目標

しせいを
正しくしよう



むし歯が
ある人...

あ
と
23人

むし歯の治療はすみしましたか？
急いで、今年度中に、むし歯治療を
すませてください。治療完了通知
を待っています。

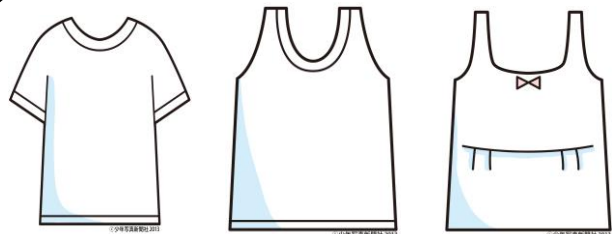
衣服の働きを知って、冬を快適に過ごそう！

わたしたちの体には、暑い夏や寒い冬でも体温を一定に保つ「体温調節機能」があります。しかし、エアコンの効いた室内でばかり過ごしていると、その機能は衰え、少しの温度変化にも体温調節をしにくい体になってしまいます。

衣服には、暑さ・寒さから身を守ることはもちろん、活動を助ける、体の清潔を保つ、紫外線など外部の刺激から身を守るといった働きもあります。それぞれの衣服の特徴を知って着方を工夫し、寒い冬を快適に過ごしましょう。

衣服のはたらきを考えよう

下着 (したぎ)



体から出る汗や汚れを吸収して、皮ふを清潔に保ち、保温効果を高めます。

シャツ・ブラウス



身だしなみを整え、保温効果を高めます。

セーター



あたたかい空気をたくさんためておくことができます。

ジャンパー・コート



風を通さず、内側のあたたかさを保ちます。

体操着 (たいそうぎ)



伸び縮みして動きやすく、汗を吸収します。

重ね着をすると空気の層をたくさんつくるので、よりあたたかさを保

つことができます。また、脱ぐことも着ることもできるので、体温調節が簡単です。



♪気候や状況に合わせて衣服を調節しよう♪



寒い日の外出

下着+シャツ+セーター+ジャンパー+マフラー (+手ぶくろ)



少し寒い室内

下着+シャツ+セーター



体育館での運動

下着+体操着



あたたかい室内

下着+シャツ

★すごく伸びたで賞★

4月の身体測定結果と1月の身体測定結果をくらべてみると

- 1年生チャンピオン：6. 1 cm
- 2年生チャンピオン：6. 0 cm
- 3年生チャンピオン：7. 5 cm
- 4年生チャンピオン：8. 0 cm
- 5年生チャンピオン：8. 1 cm
- 6年生チャンピオン：9. 7 cm

個人差があり、ひとりひとりちがいますが、小学生だと1年間に4 cmくらい身長が伸びるようです。

健康の記録に1月の身長・体重結果が書いてあります。

どれくらい大きくなったのか確認してみましょう。全員大きくなっていますよ。

◎◎◎お家の方へ◎◎◎

お子さんの健康の記録を返却しています。

保護者印・3学期に捺印のうえ、担任へ提出してください。