

ほけんだより

令和5年1月
八代市立八竜小学校
ほけんしつ
おうちのひとと、よみましょう。

今年は1月20日から2月3日を「大寒」といって、一年で一番寒さがきびしくなる期間です。ぐっと気温が下がり、生活にも注意が必要です。「大寒」を過ぎると、春に向けて少しずつあたたくなっていきます。

もうしばらく寒い日が続きそうですが、寒さに負けず過ごしましょう。

寒さがきびしいときは、衣服を調節して暖かくすごそう

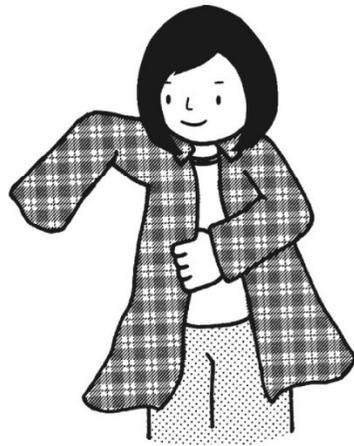
はだ着を着よう



はだ着には、体温を逃がさず、保温する効果があります。

はだ着を着ると、着ていないときより、約1℃も暖かく感じるよ。

重ね着で暖かく



長そでの上にセーターや上着など重ねて暖かくしよう。

服と服の間の空気が、暖かさを作ってくれるよ。

アイテムを使う



首をガード!
マフラー、タートルネックの服など

手首をガード!
手袋、そで口のしまった服など

足首をガード!
厚手の靴下、レッグウォーマーなど

手ぶくろやネックウォーマーなど使って体を冷やさないくふうを。

首、手首、足首の「三つの首」を温めると体全体が暖かく感じるよ。

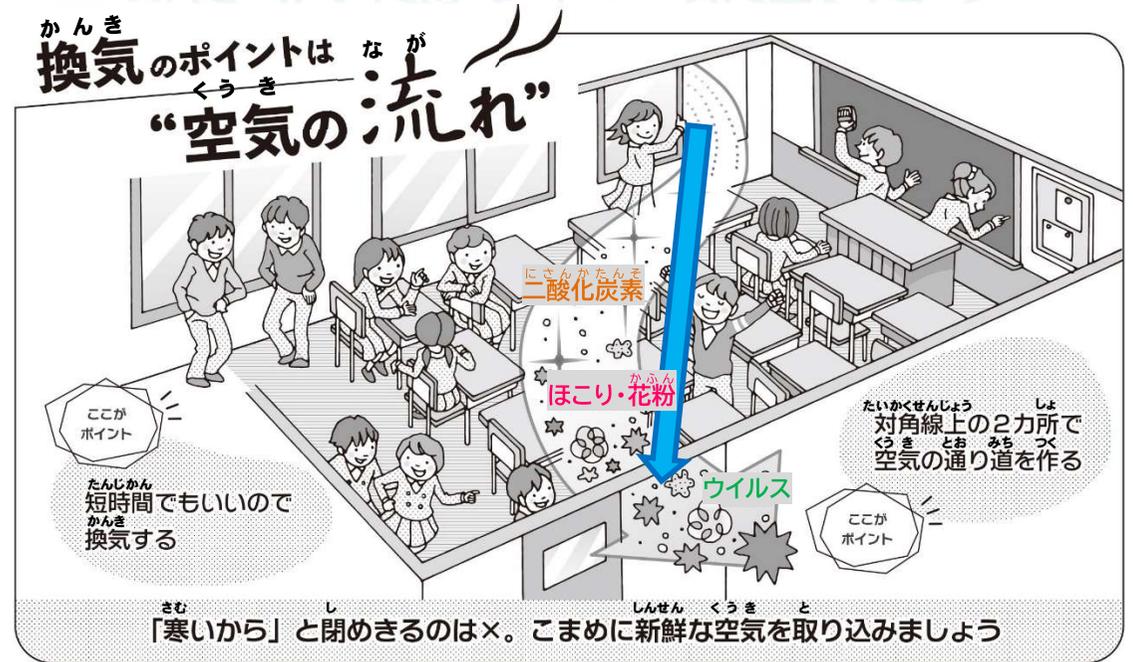
※ 暖かい部屋の中では、上着や手ぶくろなどはぬいで活動しよう!

寒いけど!

空気がよごれると、感染症だけでなく、私たちの体や環境に悪い影響があります。

空気を入れ換えて、気持ちよく

換気のポイントは “空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

だから大切! こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないですと...



むし歯の治療はすすんでいますか?

本年度、むし歯の治療が終わった人は、まだ4人!です。治療中の人何人かいますが、まだ終わっていない人が13人。昨年度、一昨年度からむし歯のままの人が多いです。長い間むし歯のままだと、そうとう進行しているかもしれません。乳歯でも心配です。将来の健康のために、「今」治療することが大事です。

