

ほけんだより

北本市立東小学校
保健室
R3.10.29

寒い季節の衣服による体温調節の工夫

衣服には、さまざまな素材や形のものがあり、それぞれに役割が異なります。気候や目的によってふさわしい服装は違うので、その場にあった衣服を選んで着ることが大切です。また、寒くなるこれからの時季は、室内と室外では気温差が大きいので、重ね着をしておいて、気候や気温に応じてぬぎ着をするなど着方も工夫すると、清潔・快適に過ごすことができます。



衣服の主な役割と選び方のコツ

※衣服の役割を知り、気候や目的にあった衣服を選びましょう。



	衣服の例	主な役割	選ぶコツ(ふだん)	選ぶコツ(運動時)
下着		汗や汚れを吸収し、体を清潔に保つ。	肌触りがよく、体に合ったサイズのものを選ぶ。	吸収した汗が、かわきやすいものを選ぶ。
シャツ・ブラウス		下着の上に着て素肌を保護し、寒さや暑さをやわらげる。	下着より少し大きめのサイズのものをを選ぶ。	のびちぢみして、動きやすいものを選ぶ。
セーター・フリース		温かさを保つ。	柔らかな素材で、空気を多く含むものを選ぶ。	ぬぎ着しやすく、摩擦に強いものを選ぶ。
ジャンパー・コート		内側のあたたかさを外に逃がさない。	雨風を通さず、ぬぎ着しやすきものを選ぶ。	汗などの内側の湿気のみを逃がすものを選ぶ。

★衣服には名前を付けましょう。毎年、持ち主のわからない上着が落とし物として届きます★

健康チェックカードが11月から変わります！！

新型コロナウイルス感染者が減ってきていることから、11月から健康チェックカードの様式と確認方法を下記の通りに変更します。

	これまで	11月～
カード様式	A4 	A4またはB5
カード確認方法	カードホルダーに入れて登校し、昇降口にて職員が確認する。	ランドセルの中に入れて登校し、教室にて担任が確認する。
カード忘れ	家庭科室にて、健康状態を確認できたら、昇降口へ行く。	職員室にて、健康状態を確認できたら、教室へ行く。

※記載内容(体温、児童のかぜ症状の有無、家族内のかぜ症状者の有無)については、変更ありません。引き続き、ご協力をお願いします。

※今後の感染状況によっては、これまでの対策に戻ることもあります。今使っているカードホルダーは、念のためとっておいてください。

保護者のみなさまへ



色覚検査が、児童生徒の健康診断の必須科目からなくなって18年が経ちます。

近年、色覚に関して、就学や進学に関わる時になるまで気が付かないといった事例が報告されるようになりました。

先天性色覚異常は、男子の約5%(20人に1人)の割合に見られます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。

しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活での配慮が必要になることがあります。

お子さんの日常生活での色間違いや色使いなどについて、御不安を感じることがありましたら、ぜひ眼科を受診してください。また、受診後、眼科医による指示事項や学校生活での配慮すべき事項等ありましたら、学級担任まで御連絡いただきますようお願いいたします。