

えがお

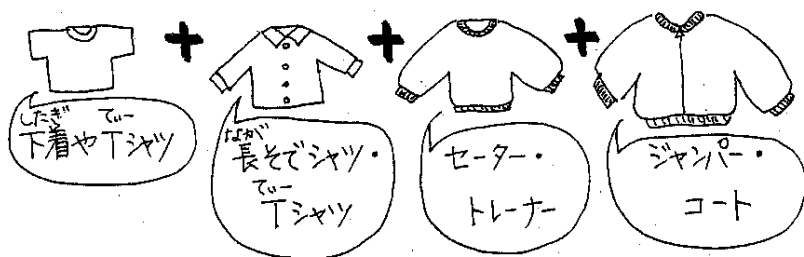
藤沢市立御所見小学校 保健室
児童のみなさんへ No.15 2020.12.7

冬は寒い！だから重ね着！！

おうちひと、いっしょにやみましょう！

気温の変化にあわせて、洋服を脱ぎ着して調節ができるようにしましょう。厚着ではないですよ。

例えば、ウラがモコモコのあたたかそうなトレーナーを着ている人がいます。トレーナーの下には、何も着ていません。気温が上がって、暑く感じても脱ぐことはできません。また、気温が下がって、寒くなったら、見た目はあたたかそうですが、下着やシャツを着ていないため保温する効果が低く、あまりあたたかくありません。洋服の着方で、あたたかさは変わります。



足元が冷えても、全身冷えたり、体調を崩したりしてしまいます。

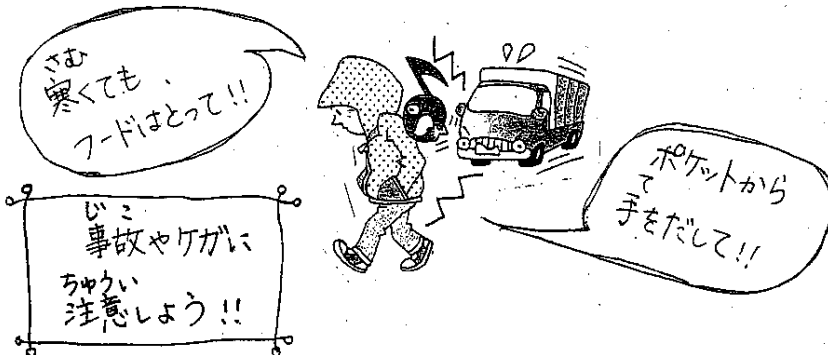
寒い日は、タイツ・スパッツ・ハイソックス など、足元の寒さ対策も、わすれずにしましょう。

体が冷えると、具合が悪くなるだけでなく、病気とたたかう力（抵抗力）がおちてしまいます。体が冷えない工夫をしましょう。元気でいるための行動をしましょう！！

夕方、暗くなるのが早いです！

冬は暗くなる時間が早く、夕方5時は、もうまぐらです。暗くなる前に家へ帰るようにしましょう。

また、暗くなり始める時間帯から事故が増えるといわれています。まわりをよく見て、行動してください。



新しい生活様式継続中！！

- * マスクをつける
- * 人との距離をあける（ソーシャルディスタンス）
- * 3密を避ける
- * 大声をださない
- * センズンで手洗い
- * ハンカチを身につけよう！
- * 寒くても窓を開けての換気

授業中、寒いことがあると思います。上着や膝かけ、カイロなど寒さ対策をしましょう！