

# ほけんだより すこやかひろば

R6. 11. 1  
芦ヶ崎小学校保健室  
No. 9

## 気温や活動に合った服装をしよう

日中は過ごしやすい日も、朝晩は随分と冷え込むようになりました。気温の変化が大きいと、体がついていけず、体調を崩しやすくなります。気温や活動に合わせて、何を着たらよいか考えられるといいですね。



### それぞれの服の役割

下着：体から出る汗やよごれを吸着し、体を清潔に保つ

シャツ・ブラウス：素肌を保護し、外気の寒さ・暑さを和らげる

フリース・セーター：空気を多く含み、あたたかさを保つ

ジャンパー・コート：雨や風を通さず、服の内側のあたたかさを外に逃がさない



### 活動に合わせた服装（工夫例）

運動をする時：汗をかくことを想定して、上着を脱ぐ

外に出かける時：気温が低かったり、風が吹いたりしていれば、一枚多めに着る など



がまんをせず、「暑いな…と思ったら脱ぐ」、「寒いな…と思ったら着る」ということが大切です。そのためにも、脱ぎ着のしやすい服装をおすすめします。

### そして…汗の始末も忘れずに！

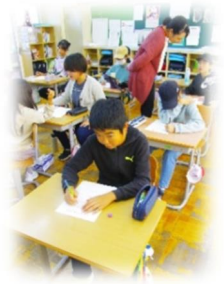
汗には熱を逃がす働きがありますが、体が冷えすぎると風邪を引いてしまいます。体育や休み時間の後など、汗をかいた時はそのままにせず、タオルで拭くようにしましょう。



冬の体は、寒さに負けないために「熱を生み出せ！」モードになります。そのため、少しの気温の変化や軽い運動でも、汗をかいてしまいます。これからの季節も汗の始末を心がけましょう。

# メディアの使い方について授業を行いました

10月18日（金）に5・6年生を対象に、メディアとのつきあい方について、授業を行いました。長時間メディアを使ってしまった理由について振り返り、その理由を無くす（減らす）ためにはどんな対策や工夫ができるのかについて、一緒に考えました。



メディアが身近な存在になったからこそ、今のうちから、自分でコントロールする力を身に付けていくことが大切です。今年度の津南ヘルスチャレンジ（THC）の取り組みは終わりましたが、これからもメディア時間が長くなりすぎないように気をつけて使いましょう。

## 長時間使ってしまった理由は？

- 他にやることが無かったから
- ストレスを発散したかったから
- おもしろくてつい見ちゃったから
- ゲームがいいところまで進んだから
- 「あと一分だけ…」と思っているうちに時間が過ぎてしまったから
- 時計を見ていなかったから
- 家族につられて見てしまったから

## 長時間使ってしまった理由を無くすためにできることは？

- 運動をする
- 絵を描く
- 読書をする
- 友達と遊ぶ
- お手伝いをする
- 勉強をする
- 何をするか、どこまで進めるかを決めてから使う
- 使用時間を制限する機能を使う
- タイマーを使う
- 家族とメディア機器の使い方のルールを決める

## むし歯予防教室について（1・3・5年生対象）

津南町の取り組みとして、むし歯予防教室を実施します。今年度は、3年生だけではなく、1・5年生も対象です。忘れずに道具を準備しましょう。

日時：11月12日（火）5時～6時

準備：歯ブラシ、コップ、タオル、洗濯ばさみ1個を持ってきてください。



### 保護者の方へ

歯の染め出しを予定しています。お子さんと相談していただき、希望されない場合は、学校までお知らせください。（歯垢染色剤を使用せずにブラッシングの練習をします。）

歯垢染色剤の成分：精製水、エチルアルコール、D-ソルビット、食用赤色 105 号、香料、パラベン、サッカリンナトリウム（食品甘味料）