

すくすくだよい 11月

2016年11月8日 千代田小学校保健室

日が落ちるのが早くなって、寒さも増してきました。日に日に秋の深まりを感じます。それでも日中は暖かく、まだ半袖姿の人もいますが、朝夕はだいぶ寒さを感じるようになりました。寒さに慣れていないこの時期は、もっと気温の低い真冬よりも寒く感じることもあります。気温や天候にあわせて、上着など衣服を調整して、快適にすごせるようにしましょう。空気も乾燥してきました。こまめに「うがい・手洗い」をし、睡眠と栄養をしっかりとって健康にすごせるようにしましょう。



11月の保健目標 自分の心と体を知ろう



持久走が始まります

今月から朝の体力づくりは、持久走になります。持久走のある日はおうちの人に、朝の体調を健康チェックカードに記入してもらいましょう。寒くなってくると咳やのどの痛み、かぜなど体調をくずす人が増えてきますが、しっかり健康観察をして、走るのが心配な日は、おうちの人と相談して、無理をしないようにしましょう。

カゼ予防で大切なのは？



あなたはできているかな？今からしっかり習慣にして、これからやって来るカゼシーズンを元気にすごそう！

どうして起こるの？『とりはだ』

寒さが少しずつきびしくなり、体がちぢこまるような冷たい風がふきつけることもありますね。たとえば朝、窓を開けて「寒っ！」と思ったときなどに、ひふの表面にポツポツと出てくるのは…『とりはだ』です。

とりはだは、寒さから身を守ろうとする体の反応です。寒さを感じると、交感神経のはたらきで「うぶ毛」についている筋肉がちぢんで毛穴がとじ、うぶ毛が逆立ちます。これによって毛穴から熱が逃げるのを防ぎ、体の表面のあたたかさを保つ効果が高まると考えられています。



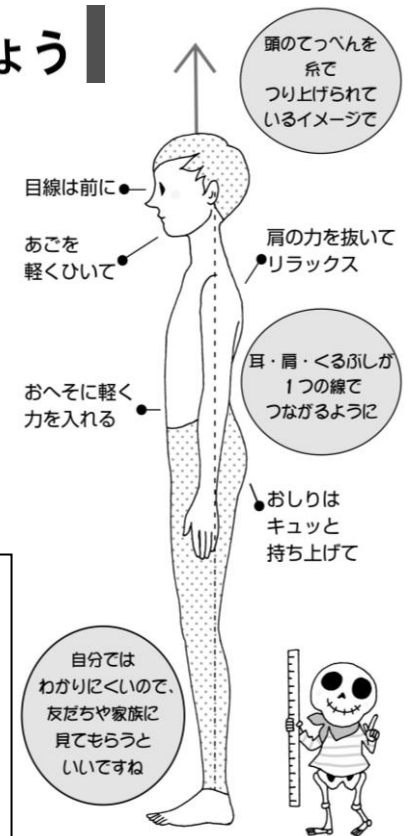
なお、「こわい」と思ったときや感動したときに起こるとりはだも、しくみは同じです。また、わたしたちヒトだけでなく、ほかの動物（ほ乳類）にも広くみられるそうですよ。

姿勢をチェックしてみましょう



すわるときのしせい、だいじょうぶかな？

- ・ふかく、こしをかけているかな？
- ・あしのうらが、ゆかについているかな？
- ・せずじは、のびているかな？



しせいが悪いと体のいろんなところに悪いえいきょうをあたえます。自分のすわっているとき、立っているときのしせいをチェックしてみましょう。できていないところは、意識して「しせい」を正してみましょう。それから、気が付いた時になおすように習慣づけましょう。

自分ではわかりにくいので、友だちや家族に見てもらっていいですね

