



ほけんだより

# ひだまり通信

大塚小学校 保健室 令和7年11月7日 NO. 10



## あなたの服装は大丈夫ですか？

### \* 衣服の役割とえらび方のコツ

	衣服の例	主な役割	選ぶコツ(ふだん)	選ぶコツ(運動時)
下着		体から出るあせやよごれを吸収し、体を清潔に保つ。	はだざわりがよく、体に合ったサイズのものを選ぶ。	吸収したあせが、かわきやすいものを選ぶ。
シャツ・ブラウス		下着の上に着てすはだを保護し、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		あたたかさを保つ。	やわらかな素材で、空気を多くふくむものを選ぶ。	ぬぎ着しやすく、まさつに強いものを選ぶ。
ジャンパー・コート		内側のあたたかさをにがさない。	雨風を通さず、ぬぎ着しやすきものを選ぶ。	あせなどの内側のしっ気のみをにがすものを選ぶ。

みなさんの学校での服装を見てみると、とても寒そうな人がいます。

下着とうすいトレーナーだけという人や、短い靴下でズボンとの間に素足が見えている人、まだ半袖を着ている人など・・・

学校は家のように暖かくありません。家にいる服装よりも+1枚多く着て、暖かい服装で登校しましょう。

三つの首「首」「手首」「足首」を温かくすると体全体が温まりますよ。

運動着も長袖・長ズボンを持ってきていない人がいます。いつでも着られるように準備しましょう。

### \* \* \* おうちの方へお知らせ \* \* \*

今、置賜地域では「インフルエンザ」の感染状況が警報レベルになっています。米沢市や長井市では学校閉鎖や学級閉鎖になっている学校が増えている状況です。

大塚小も罹患している人はいますが、現段階では感染の広がりは見られません。このまま元気に2学期を過ごせるよう、以下の点についておこさんへの声かけ等お願いします。

■外出先から家に帰ったら石けんを使って手を洗う、うがいをする。

\*学校 学童 スポ少 習い事 など

■人が集まるところに出かけるときは「マスク」をつける。

■生活リズムをくずさない。(体の抵抗力を保つため)

インフルエンザ  
警報発令！

