

# ほけんだより 12月

家庭数配付

新座市立東北小学校  
令和5年 12月1日  
養護教諭：泉田萌花

## ふゆ 冬のかくれ脱水 だっすい

冬なのに脱水症状？と思う人もいるかもしれません。脱水症状は夏だけではなく、冬でも起こることがあります。私たちの体は普通に生活しているだけでも、季節に関係なく1日に2.5Lほどの水分を消費しているといわれています。失われた水分は、体内で作られる水分や、食事からえられる水分だけでは十分に補うことができないので、水分補給が大切です。水分補給のポイントは少しずつ、こまめに飲むことです。真夏のようにたくさん汗をかいているわけではないので、大量の水を飲む必要はありませんが、水分補給はつい忘れがちになるので、意識して飲むようにしましょう。

### だっすい お しょうじょう 脱水で起こる症状

- ひらがカサカサになる
- 口がべたべたする
- めまいや立ちくらみ
- 体がだるい

### だっすい げんいん 脱水の原因

- 乾燥
- 水分をとる量が減る



### すいとん じさん 水筒の持参を ねが お願いします

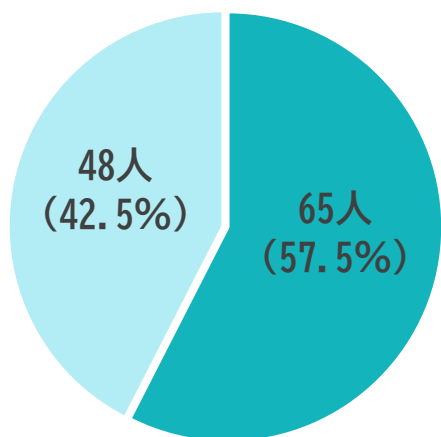
6日に立教大学で  
持久走大会があります。  
立教大学の水道は使用で  
きませんので、必ず水筒を  
も  
持ってきてください。



## むし歯の治療をお願いします



### 現在のむし歯治療率



- 治療済み
- 未治療

各家庭のご協力があり、歯科健診でむし歯のあった人のうち、半分以上の人が治療に行くことができました。年末年始はお休みする歯科医院さんが多いと思います。治療がお済みでないご家庭は、病院が開いていないのに、歯が痛い・・・なんてことにはならないように、ぜひ12月のはやいうちに治療に行くようお願いいたします。

歯科医院を受診する時は歯科健診の「結果のお知らせ」に記入してもらってください。治療後は学校まで提出をお願いいたします。



# ふくそう さむ たいさく 服装で寒さ対策！



記録的な猛暑から約2か月、あっという間に冬がやってきました。冬の天敵といえば、やはり寒さです。冬に風邪をひくことが多いのは、外と室内の気温差が大きく、体調をくずしやすくなるためです。外と室内の気温差を少なくするには、暖房に頼らず、衣服で温度を調節することが大切です。今年も感染症対策として換気を常に行っているため、教室内の気温がかなり低くなっています。登下校用の上着だけでなく、もう一枚はおれるものがあると、その日の気候に合わせて細かく温度が調節できるのでより快適に過ごせます。寒さの感じ方は人によってちがうので、自分にあっただちょうどいい服装を見つけられると良いですね。下の図は気温ごとの衣服の目安です。毎朝気温に合わせた服装選びをして、冬も暖かく過ごしましょう。

25℃

20℃～25℃

風が吹くと少し涼しく感じます。長袖を着るか、半袖に長袖のシャツをはおるとちょうどいいです。



20℃

15℃～20℃

長袖1枚だと少し肌寒く感じる気温です。カーディガンなどのおれるものを用意して調節しましょう。



15℃

10℃～15℃

セーターなど、暖かい生地の服が必要な気温です。



10℃

10℃前後

セーターなど厚い衣類の上に、トレンチコートや薄めのジャンパーなどを重ねます。日差しなどで暑い場合は脱いで調節しましょう。また、10℃よりも気温が低くなるときは少し厚めの冬物コートが快適です。



5℃

5℃未満

ダウンジャケットなど、保温効果の高い上着が必要です。手袋やマフラーで、なるべく肌が空気に触れないようにしましょう。



0℃