

ほけんだより 12月

新座市立東北小学校
令和6年 12月4日
校長：齊藤直之
養護教諭：山崎萌花

服装で寒さ対策

秋のわりには暖かい今秋でしたが、ここ最近では寒さが厳しい日も増えてきて、冬の訪れを感じるようになりました。校内ではまだ半袖短パンの子もいれば、ダウンを着ている子もいるなど、様々な服装の児童を見かけます。学校では、室内では上着を脱ぐよう指導しています。暑さ・寒さの感じ方は人それぞれなので、室内で全員が快適に過ごすために必要なのは衣類での温度調節です。下の表を目安に気温に応じて適切な衣類が選べるよう、ご家庭でもご指導よろしくお願いします。

25℃

20℃～25℃

かぜ ふう すこ すず かん
風が吹くと少し涼しく感じます。長袖を着るか、
はんそで ながそで
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℃

ながそで まい すこ はださむ かん きおん
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
はおれるものをようい ちょうせつ用意して調節しましょう。



15℃

10℃～15℃

セーターなど、あたた き し ふく ひつよう きおん暖かい生地の服が必要な気温です。



10℃

10℃前後

セーターなどあつ いるい厚い衣類の上に、トレンチコートや薄め
のジャンパーなどをかさ ひざ あつ ばあい重ねます。日差しなどで暑い場合
はぬ ちょうせつ脱いで調節しましょう。また、10℃よりも気温が
ひく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、ほおんこうか たか うわぎ ひつよう保温効果の高い上着が必要で
す。手袋やマフラーで、なるべく肌はだが空気くうきに触れない
ようにしましょう。

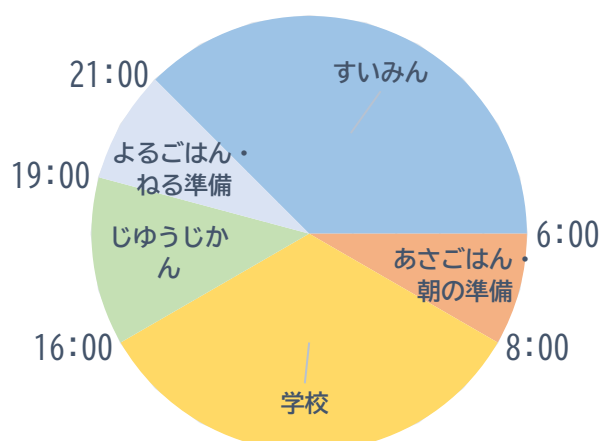


0℃

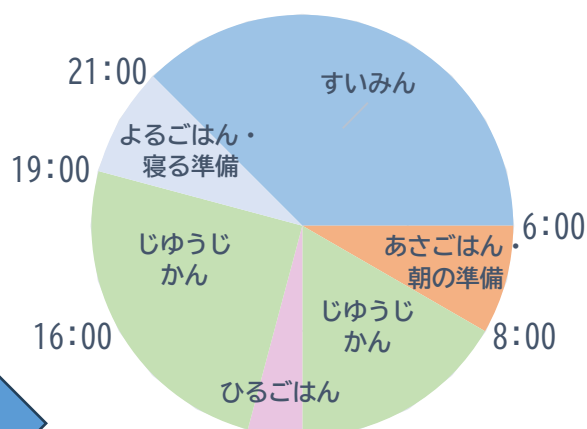
冬休みの生活習慣

まもなく冬休みがやってきます。期間は短いですが行事が多く生活リズムが乱れがちな冬休み。たった2週間の間でも、生活リズムが乱れてしまうと、元に戻すのに苦労することがあります。冬休み中も学校がある日の生活リズムをなるべく意識して過ごすと、3学期のスタートから元気に登校できます。私たちの体のリズムを作るキーワードは「睡眠」「食事」「運動」です。学校生活のリズムを忘れないように、冬休み中も規則正しい生活を心がけてください。

学校がある日（例）



冬休み中（例）



基本的な生活リズムを固定することで、体の調子が整います。

- すいみんは1日9時間以上・・・寝る時間と起きる時間は変えないように。
- 1日3食 食べる時間を決めて・・・栄養バランスのとれた食事をしよう。
- 毎日体を動かす・・・外遊びや散歩、家でのエクササイズで少しでも体を動かす。

むし歯の治療率

現在の治療率 72.1%です。

治療していない人は冬休み中に受診してください。また、受診報告書は治療が終わったら学校まで提出をお願いいたします。

学校の健診でむし歯などの異常が見つからないかった人も、歯の健康保持のために、3か月に一度ほどのペースで、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。初期のむし歯や歯肉炎などは見逃しやすいので、プロの診断を受けることが何より大切です。

むし歯受診率(%)

