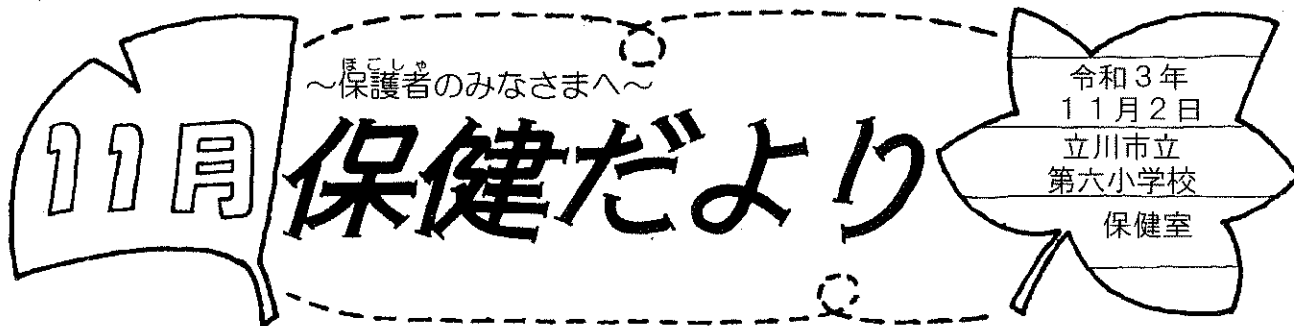




**11月の保健目標
気温や場面に
応じた服そうを
しよう**

朝晩が冷え込む季節です。

運動会も終わり、すっかり気温が下がって寒い季節へと向かっていると感じます。朝晩は冷え込む日も増えてきました。

11月の保健目標は「気温や場面に応じた服そうをしよう」です。この時期、朝が寒いのでたくさん

着込んできて、中休みにそのまま遊んで汗をびっしょりかいている児童を見かけます。そのあともそのままいて、今度は汗で冷えてしまって腹痛を訴える児童もいます。暑くなったら脱ぐように指導していますが、ぜひご家庭でも脱ぎ着しやすい服そうなどを児童と話し合ってください。

顔が真っ赤になるのは…?

気温が低い屋外から暖かい家の中に帰ってきたとき、急に顔が真っ赤になることがあります。これは『火照り(ほてり)』といって、熱を外に逃がさないために収縮していた血管が、暖かいところで拡張することで起こります。ただ、同じように顔が赤くなることでも、鼻の頭や耳たぶがかゆみ・痛みとともに赤くなったら要注意。寒さで血のめぐりが悪くなって起こる「しもやけ」かもしれません。早めに皮膚科で診てもらいましょう。



**秋冬も大事！
汗のケア**

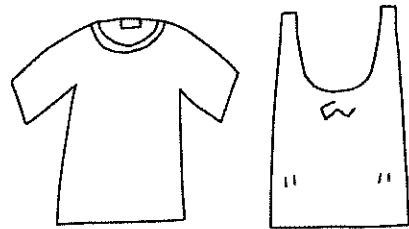
寒い季節を健康に過ごすためのポイントとして、意外な盲点と言えるのが汗のケアです。暑い夏のように汗をかかないから必要ない？ そんなふうに思い込んで、強めの運動や暖房で汗をかいたときにすぐふき取ったり着替えたりせず、そのままにいませんか。この時季の冷たい空気にふれて、思った以上に体が冷えてしまい、その結果として体調をくずすことも…。油断せず、しっかり気をつけてほしいと思います。



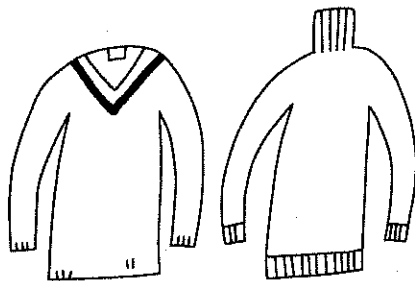
着衣のデザインや着方等の保温性への影響

1. ゆとりと重ね着の効果

肌着は冬場でも汚れや汗を吸収し、肌を清潔に保ち、動きやすいことが重要です。また、保温性の観点からも静止空気層を形成し、気流が生じないように、身体に沿って動きやすいメリアス(編地)がよいです。しかし、その上に着るシャツやセーターなどの中間層の衣服は外側になるほど適度のゆとりをもって重ね着すると、衣服素材自体の断熱性能に加え、衣服間に空気層が積層されるため、保温性が増します。



2. 「3つの首」開口部(襟、袖、裾)を閉じてあたためよう



人間の体は肩、背中、上腕の3か所が冷えると全身が寒く感じます。また、皮膚温が下がりにくい首回りを覆うと保温に効果的です。したがって、冷気が入り込まないように裾、袖口の侵入口をふさぎ、体のあたたまった空気が逃げないように襟元も閉じることが保温のために重要となります。

3. 外出時の保温性

外出時には、室内との温度差が大きくなり、風が強いこともあるため、保温性と防風性のある外衣が必要です。そこで、防風性のあるパーカや、さらに保温性の高いジャンパー、コートなどを羽織って、衣服内に風の侵入がおきないようにしましょう。

