

ほけんだより

大徳中学校 2024.11 NO.7



最近まで暑かったのに・・・冬が近づいたなあと感じる日も増えてきましたね。

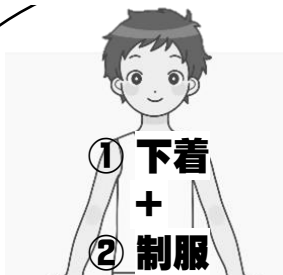
学校は、コロナに限らず感染症の集団発生を予防するために常時換気(常に窓を開けておく)が必要です。

「寒い!寒い!」と言って保健室に来室する人の中には、服装の工夫が足りていないと思う人も多いです。暖かく過ごすためには、外に重ねるよりも内側に重ねることがポイント。

この先、社会に出てからも役に立ちますので、上手な重ね着ができるようになりましょう。

“皮膚の近くに暖かい空気をまとわせる重ね着”の工夫

● 学ランの場合 ●



(カッターシャツ or ポロシャツ)

③ セーターまたはトレーナー



選び方のポイント

<下着>

- ・ 長袖や半袖など、袖があるものを選ぶ
- ・ 吸湿発熱素材などの機能性下着にするとさらに暖かい
- ・ サイズは大きすぎずぴったりのもを選ぶ

<セーターなど>

- ・ 少し余裕のある大きさがよい
- ・ 腕の動かしにくさが気になるならば、ベストを選ぼう

<靴下>

- ・ 靴下はふくらはぎまである長めのもを選ぼう



もうワンポイント!
皮膚の水分を吸収して熱を発する機能性下着は、皮膚が乾燥してかゆみが出ることもあります。
肌が弱い人はその下に綿素材の下着を1枚着用すると症状が抑えられるかもしれません。

● セーラー服の場合 ●

選び方のポイント

<下着+セーラーズニット>

- ・ 下着は袖がないタイプが動きやすいよ
- ・ セーラーズニットの代わりに吸湿発熱素材などの機能性がついたものを着るとさらに暖かい
- ・ サイズは大きすぎずぴったりのもを

<セーターなど>

- ・ 少し余裕のある大きさがよい
- ・ 生地は、あまり厚すぎないものを選ぼう
- ・ 腕の動かしにくさが気になるならば、ベストもいいかも

<靴下>

- ・ 靴下はふくらはぎまである長めのもを
- ・ タイツなどしっかり足を覆えるものはさらにあったかいよ

