

ほけんだより

令和8年10月1日
藤野南小学校
第7号

10月は遠足や修学旅行などの行事がある人もいますね。天気が崩れやすいため風邪などをひかないように体調を万全に整えておきましょう。そのためにもしっかり睡眠をとって寝不足にならないように気をつけましょう。



服装で調整しましょう

雨が振って寒い日が続いていますね。これから先、さらに気温が低くなってきます。体調を崩しやすい時期ですので、脱いだり着たり出来る服装で体温を調整しましょう。

気温と服装の目安	25℃	半袖シャツ
	20℃	長袖シャツ
	15℃	カーディガン
	10℃	セーター
	5℃	薄手のコート
	0℃	コート



秋は
服装で
体温を
調節！

寒暖差のある時期に活躍！ウインドブレーカー



私たちの体はつねに熱を発生しており、服を着ると皮膚との間に暖かい空気の層ができます。この空気の層は“断熱材”として働き、体温が外に逃げるのを防いでくれます。

しかし、体に冷たい風があたると、この空気の層が吹き飛び、冷たい空気が入り込んで体温が奪われてしまいます。

“風を通さない”から保温効果◎

ウインドブレーカーは薄くても風を通さない生地なので、暖かい空気を逃がさず、冷たい空気が入り込むのを防げます。

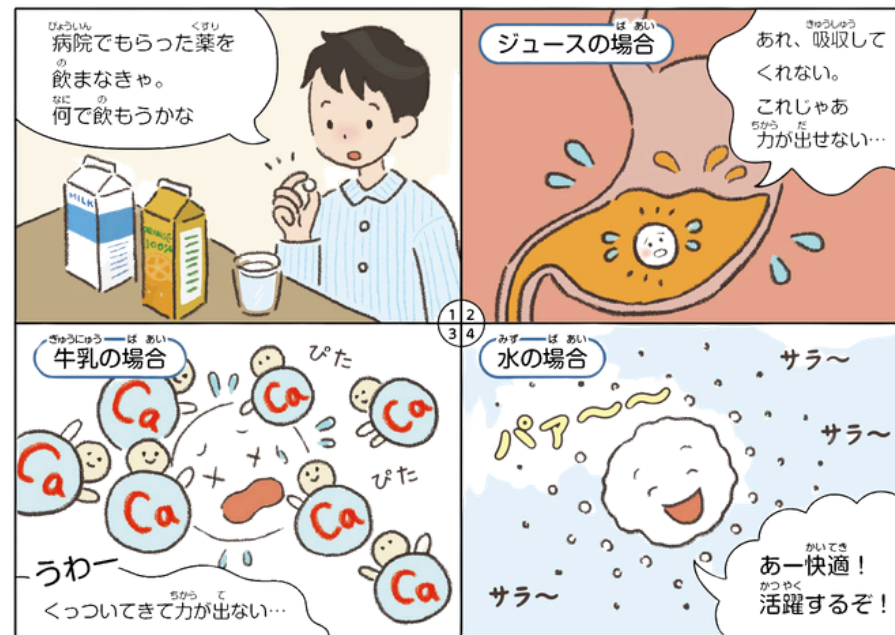
朝晩に冷たい風が吹き始めるこの時期、1枚持っておくと安心です。



薬を適切に使おう！

体調が悪くなったとき、薬を飲んで体を治すと思います。しかし薬はあくまでも補助的なものです。しっかり休んだうえで薬の力も借りながら体調管理をするようにしましょう。

その薬、何と一緒に飲む？



ポイント 薬は必ず水かぬるま湯で飲む

治すのは自分！



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思っていませんか？

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力「自然治癒力」です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してく

れる「応援団」です。病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力をパワーアップすること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。



