

ほけんだより 2月

令和7年2月7日

岡本小 保健室

2月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう

2月は如月(きさらぎ)この言葉のできた理由はいくつか説があるようですが、「衣を更に着る」→「衣更着」からという理由が有力だと考えられているようです。寒い時期に重ね着をして寒さ対策をしたのは昔からある知恵だったのですね。

まだしばらく、寒さの厳しい時期は続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

アウトドアのレイヤリングに学ぶ 重ね着のコツ

登山などのアウトドアの世界では、服選びはとても重要。基本になっているのは3つのレイヤリングです。

① ベースレイヤー

いわゆる肌着のこと。体を動かすときは汗を吸って乾きやすい通気性重視、寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。



② ミドルレイヤー

アウターの下に着る服。動きやすさを損なわないよう、シャツやフリースなど薄手のものを選びます。



③ アウターレイヤー

一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば寒い雪の日は保温性が高く風を遮り水分を弾く素材が適切。



天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えてみましょう！

他にも、寒さをのりきるためにオススメな方法があるよ！

寒くても外であそんで
元気いっぱい



朝ごはんを食べて
エネルギー満タン



手ぶくろとマフラーで
ぽかぽか



朝ごはんには、ごはんやパンを食べるのがオススメ！これらは、炭水化物といって、脳をはたかせる栄養にかかります。朝ごはんを食べると、体に力が出て、体も温まります。とくに寒い日は、温かい朝ごはんがオススメです。

かぜをひいたかなと思ったら 考えてみよう！

かんが かんせんしょう 考えられる感染症	しょうじょう 症状のとくちょう
しやうこうぐん かぜ症候群	はなみず はな いた せき はつねつ きんにくつう けんたいかん 鼻水やくしゃみ, 鼻づまり, のどの痛み, せき, 発熱, 筋肉痛, 倦怠感 (だるさ) などの複数の症状が一度に出る
せいびえん アレルギー性鼻炎	はなみず 鼻水やくしゃみ
きかんし 気管支ぜんそく	ゼイゼイ・ヒューという音を出してせきこむ
こうとうえん 喉頭炎 (クループ症候群)	いぬ 犬やオットセイ(「ケーンケーン」「ヒューヒュー」「バウバウ」)が ほ 吠えるようなせきをし, 息苦しさがあ
インフルエンザ しんがた かんせんしょう 新型コロナウイルス感染症 かんとんしょう アデノウイルス感染症	せきや鼻水, 急な高熱

このように, かぜや感染症にはいろいろな種類があることを知っておくとよいですね。

