



## 寒さと上手につきあうためには・・・



今月は、寒さに負けず学校生活を快適に過ごすためには、どのようなことに気を付けたらよいかをテーマにお伝えします。

### 1 防寒具（手袋・マフラー・ネックウォーマー）について

寒さ対策のために防寒具を持たせるご家庭も増えてくる頃かと思えます。学校生活を安全に送るため、以下のルールを守るようお声がけください。

#### 【学校生活でのルール】

- ① 登下校時は、「手袋」を活用しましょう。
  - ・寒さでポケットに手を入れたまま歩くと、転んだ時にとっさに手がつかず、顔や頭を強く打つなど、大きなケガにつながる恐れがあり大変危険です。
- ② 教室では外します
  - ・防寒具は、登下校の際に使用するものです。
  - ・教室に入ったら必ず外し、ランドセルにしまえます。(※体調不良等で特別な配慮が必要な場合は、担任にご相談ください)
- ③ 遊び方に注意します
  - ・特にマフラーやネックウォーマーが遊具に引っかかると、首が締まる大きな事故につながる危険があります。
  - ・鬼ごっこなど、激しく動き回る遊びの際も、引っかかる危険があるため外すよう指導しています。
- ④ 自分で管理します（紛失防止）
  - ・手袋やマフラーの紛失・取り違えが毎年多く発生します。
  - ・必ずすべての持ち物に「記名」をお願いします。
  - ・外した後は、ランドセルにしまう習慣をつけましょう。

### 2 使い捨てカイロの取り扱いについて

カイロは手軽に体を温められる便利なものですが、まずは、衣服（上着、肌着）を工夫して体温調節をすることが基本です。その上で、補助的に使用する場合でも、使い方を間違えると「低温やけど」を引き起こす危険があります。本来、こどもは、体温が高く活動的に動くことで熱を生み出す力を持っています。カイロに頼りすぎると、こうした本来の体温機能が働きにくくなることも心配されます。学校にカイロを持ってくる場合は、「本当に必要な時だけに」「頼り過ぎない」ことをご家庭で確認し、使用する際には、ポケットから出さないようにしてください。

## ～寒さに負けない身体づくり～



熱を生み出す「筋肉」をつけるため、外遊びや運動を習慣にしましょう。お風呂は湯船に浸って芯まで温まり、一日の冷えをリセットすることが大切です。そして、早寝早起きで自律神経を整えることが、寒さに強い身体をつくれます。また、食事では、タンパク質や冬が旬の根菜など体を温める食事を大切にしたいですね。給食は、栄養バランスを考えています。ご家庭でも、ぜひ食卓で話題にいただき、苦手な食材も少しずつ食べられるよう励まし、親子で寒さに負けない身体をつくっていきましょう。

