



保健だより 11月

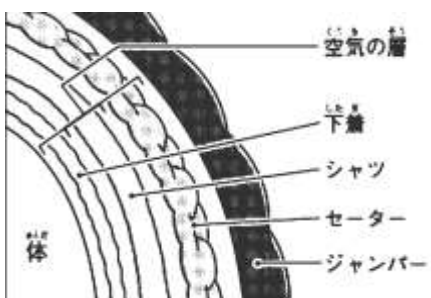
愛知県立一宮特別支援学校
保健室
令和3年11月

寒くなるこれからの時期は、部屋の中と部屋の外での気温差が大きいので、重ね着をしておいて、気候や気温に応じて脱ぎ着ができるなど、着方を工夫すると快適に過ごせます。

衣服の主な役割と選び方のコツ

衣服の役割を知り、そのときの気候や目的に合った衣服を選びましょう。

	衣服の例	主な役割	選ぶコツ(ふだん)	選ぶコツ(運動時)
下着		体から出るあせやよごれを吸収し、体を清潔に保つ。	はだざわりがよく、体に合ったサイズのものを選ぶ。	吸収したあせが、かわきやすいものを選ぶ。
シャツ・ブラウス		下着の上に着てすはだを保護し、寒さや暑さをやわらげる。	下着より少し大きめのサイズのものを選ぶ。	のびぢみして、動きやすいものを選ぶ。
セーター・フリース		あたたかさを保つ。	やわらかな素材で、空気を多くふくむものを選ぶ。	ぬぎ着しやすく、まさつに強いものを選ぶ。
ジャンパー・コート		内側のあたたかさをにがさない。	雨風を通さず、ぬぎ着しやすいものを選ぶ。	あせなどの内側のしっ気のみをにがすものを選ぶ。

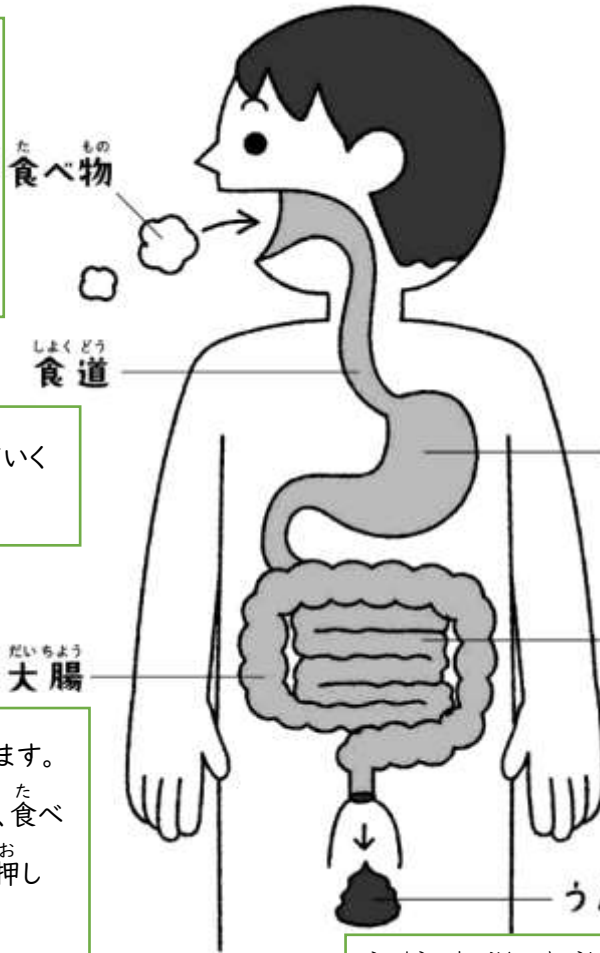


重ね着があたたかいのはなぜ？

衣服と衣服の間、糸と糸の間にある空気が、体温にあたためられて動かない時にあたたかいと感じます。重ね着があたたかいのは、空気の層がいくつもできるからです。

た もの 食べ物はどうやってうんちになるの？

か た もの こま
よく噛むと、食べ物が細
かくなり、栄養が吸収
されやすくなります。
まんぞくかん で た
満足感も出るので、食べ
すぎも防ぎます。



た もの くち い とお
食べ物が口から胃へ通っていく
道です。

た もの さん と
食べ物を酸で溶かして、
栄養を吸収しやすくしま
す。

た もの すいぶん きゅうしゅう
食べ物の水分を吸収します。
だいちょう の ちぢ た
大腸が伸び縮みしながら、食べ
ものをだんだんうんちにして、押し
だします。

た もの えいよう きゅうしゅう
食べ物の栄養を吸収します。
きゅうしゅう えいよう おも けっかん
吸収した栄養は主に血管の
なか とお ぜんしん はこ
中を通して全身に運ばれます。

えいよう すいぶん きゅうしゅう た もの のこ
栄養と水分を吸収された食べ物の残りが
す。食べたものや体調によって形や状態
がちがいます。よく見てね。



(いい) (くうき) かんき ひ 11月9日は「換気の日」



かんき
換気は、

- ①細菌やウイルス ②二酸化炭素 ③ちりやほこり

へや が部屋にたまるのを防ぐのに、効果的です。常に窓を少し開け、
1時間に1回は窓を大きく開けて部屋の空気を入れ換えましょう。

さむ きせつ かんき ふゆ さむ しつおん たも
<寒い季節の換気> 冬は寒いので、室温を保つために、以下のような換気方法も効果的です。

- ・いつもは1方向の窓を少し開けます。一時的に全開するときも1方向でも効果的です。
- ・冷たい空気は動きやすいので、室内外の温度差で空気が入れ変わることを利用しましょう。
- ・空気がたまりやすいところ(窓のない仕切りの中 等)はファンや空気清浄機で空気を動かします。
(外の空気の中へ入れる、中の空気を外へ出す、の向きに注意しましょう。)
- ・部屋の温度は18~20℃になるべく保ちます。(火事に注意して、開けている窓の近くに暖房を置く 等)