ほけんだより



ぽかぽか

第一小学校
NO.10
R8．11．25

秋も深まりました。体調管理できていますか？

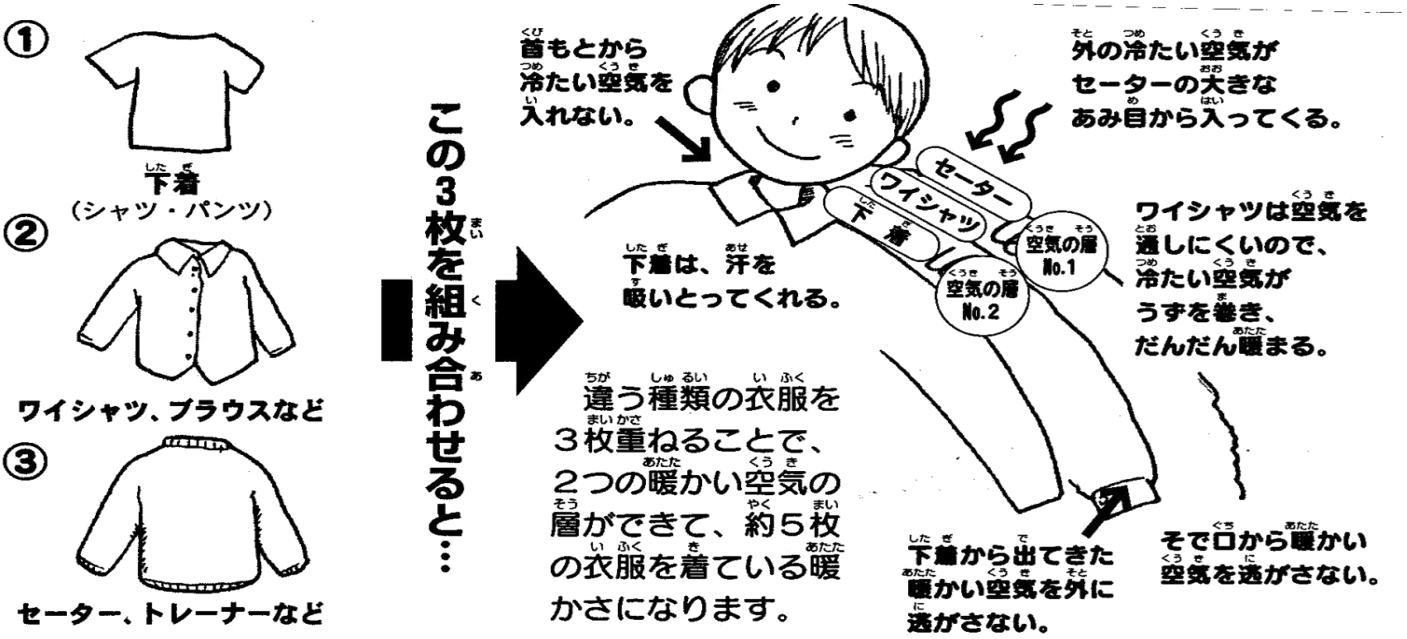
まもなく本格的な冬がこようとしていますね。

私たち人間はいろいろな衣服をきることで、寒いときでも生活することができます。「暖かいなあ」と感じるためには、衣服のえらび方、組み合わせの工夫が大切です。

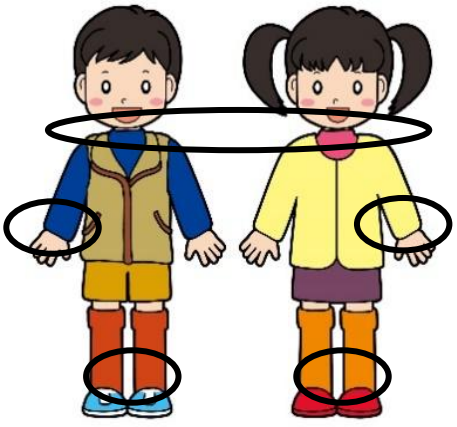
冬の服装のポイントは、重ね着と3つの首！



上手な重ね着の基本は、３枚です！



人間の体には、病気と闘う力「免疫力」があります。その力の強さは、生活リズムを整えると強くなるし、睡眠不足などで弱くなることもあります。



あなたの生活リズムは、「免疫力」を強くしていますか？

また、免疫力は体温が1℃上がると5倍強くなるといいます。効率よく体を温めるには、**3つの首（のど・手首・足首）を温め、血のめぐりを良くするのが大事です！**

体が冷えない服装を心がけて、免疫力をアップしていきましょう。

