

# ほけんだより

令和5年11月号  
所沢市立泉小学校  
保健室

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、秋の深まりを感じるようになりました。登校の時間と日中の学校生活では、日差しや気温がちがうので、上着で体温が調節できるように、服装を工夫しましょう。

## 下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。そんなときの強い味方が下着です！ 下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というも、

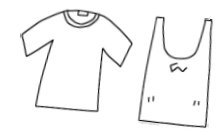
下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。「下着なんて、ダサいし面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてください。その温かさ、快適さは、心も体も喜びますよ♪

## 11 / 8 : いい歯の日

- ◆歯ブラシを新しいものに変えましょう  
見た目がきれいでも、ブラシが古くなるとよくありません。月に1回を目安に交換しましょう。
- ◆仕上げみがきをしてもらいましょう  
春の歯科健診では6年生に歯垢（プラーク）が多く見られました。仕上げみがきを卒業した高学年はとくに、みがき残しに注意が必要なようです。第2大臼歯（一番奥の永久歯）も生えてくる大切な時期です。週に1度でも、仕上げみがきをしてもらうことをおすすめします。

### 親子でお読みください！

#### 下着の選び方について



薄手で温かい「吸湿発熱素材」の下着、凍える寒さの日には大活躍です。しかし、素材の特徴を知ると、子どもの着用には注意が必要です。

子どもは常に汗をかいています。体温が上がりすぎないように、汗をかきます。

しかし、「吸湿発熱素材」の下着は汗に反応して発熱（あたたかく）します。体が「汗をかいて体温を調節しよう！」としているのに、どんどん熱くなります。

そして「吸湿発熱素材」は汗を乾かしにくい素材です。どんどん汗をかいてびしょりとぬれたあとは、体を冷やしてしまいます。

自分の体で行う体温調節をじゃましてしまい、風邪をひく危険もあります。山登りやスポーツをする人は、命や健康を守るために選ばない素材なのです。寝る時の着用も控えたほうがよいです。

普段は汗の乾きやすい「速乾素材」の下着を選ぶようにしましょう。

#### 古い歯ブラシを使い続けると...

よごれを落とすにくくなる！

力を入れすぎて歯や歯肉を傷つけてしまう！

歯ブラシで細菌が増えてしまう！