



令和8年1月26日
江戸川区小松川小学校

保健目標

こころの健康を考えましょう

「東風」と書いて何と読むかご存知ですか？東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かく、春の訪れを知らせる風とされています。外に出て東風を感じてみるのはいかがでしょうか。暦の上では立春を迎える時ではありますが、まだしばらく寒さが厳しく、感染症のシーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら過ごしていきましょう。

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！

冷え探偵になろう！

2月は一年の中で最も寒い時期です。体が冷えると、風邪をひきやすくなったり、体が縮こまってやる気が出なかったりします。

そこで、やってみてほしいのが「冷え探偵」です。教室や廊下、体育館など、どこが一番寒いのかを調べてみましょう。同じ部屋でも窓ぎわや廊下側、ドアの近くなど、場所によって感じ方が違うことに気づくはずですよ。



「冷えポイント」を見つけたら、カーテンを閉める、ひざかけを使う、ドアをピタリ閉めるなど、その場所でできる対策を考えてみましょう。

冷えに気づき、工夫して温めることも健康を守る大切な力です。みんなて“あったか作戦”を考えて、寒い冬を乗り切りましょう！

