児童向け保健だより

# ハイタッチ！

No.7
2026.11.2
新琴似西小学校
保健室

# 体を温めるって、とってもだいじ！



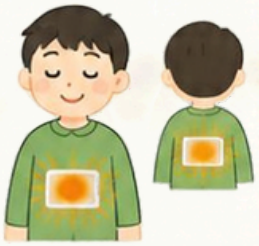
## ～初雪の季節に知っておきたい“冷え”のこと～

## えっ！？ カイロは手に持つだけじゃダメなの？

**Q.体をポカポカにするために、温めたいところはどこ？**



体を温める時は、「おなか」や「背中」も温めるのがおすすめ！手に持つカイロは、手を温めるのには役立ちます。でも、おなかや背中など、体の中心に近いところを温めると、体全体の冷え対策にもなりますよ。カイロは、服の上からおなかや背中に当ててみよう！ただし、肌に直接当てるのはNG！低温やけどを防ぐために、使い方の注意を必ず守ろうね。



## 寒いと、体の中では何が起きる？



寒い時、体は体の中のあたたかさを守ろうとします。 そのため、手や足の先に流れる血液を少なくして、体の中の熱が逃げにくいようにします。だから、指先や、つま先が冷たくなるんだね。

## ポカポカ3つのコツ

### ふくそうでポカポカ

朝は天気予報で“今日の気温”をチェック！腹巻、タイツ、レッグウォーマー、ネックウォーマーなどで体を温めよう！おなかを出す・素足はNG！

### 朝ごはんでポカポカ

朝ごはんは体の「あったか工場」を動かすもとになるエネルギー。朝ごはんをしっかり食べると、体の中から熱がつくられるよ。



### 体をうごかしてポカポカ

体を動かすと、体温が上がって、体がポカポカしてくるよ。寒いけど、体を動かして遊んでみよう！



## 出発前ポカポカチェック！

- □ 今日の気温をチェックした？
- □ おなか、首、足もとを温めるものを身に着けた？
- □ カイロが必要な人は、ちゃんと持った？



