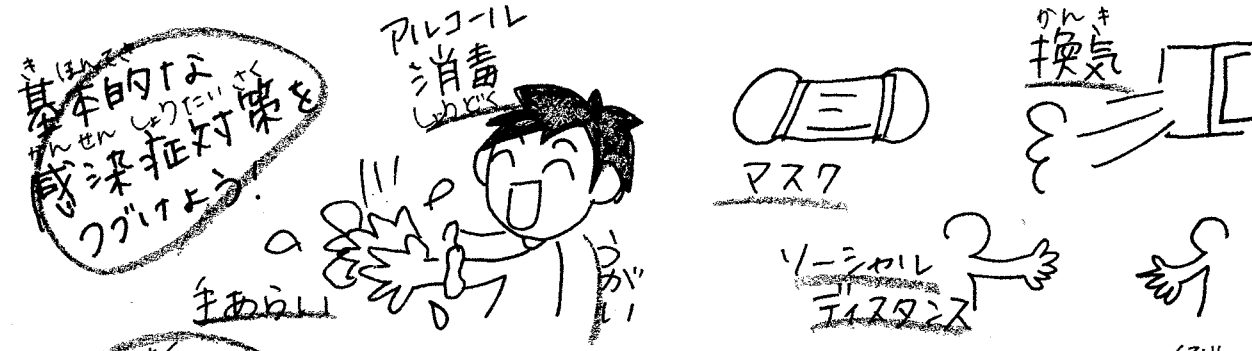


ほけんだより 12月

2021.12.14
No.8
竜画・ほけん



12月に入って急にさむくになってきましたね。
2学期ものニリわずかです。体調管理に気をつけて、元気いっぱい♡えがおいっぱいするせにらうれしいです。



冬のけんこうを守ろう!!

さむい冬、気をつけたいのは、カゼですね。
(もちろん、コロナやインフルエンザもですが...) 冬のけんこうを守るためには、どんなことに気をつけたいのかな?



鳥肌は大昔の祖先の夕残り?

寒いときに肌表面がポツポツになる状態を「鳥肌」といいます。体の毛の根元についている筋肉が急に寒さなどで縮むと、毛が引き上げられて立ち上がります。この時、毛といっしょに周りの肌も持ち上げられて、鳥の皮ふのようになります。

鳥肌は、毛が立ち上がることで、毛と毛の間に空気の層を作り、熱が逃げないように肌が寒さ対策をしているのです。しかしこれは大昔にヒトの祖先が、たくさん毛におおわれていた時代の夕残りです。私たちに現代人にとってはそれほど夜果がよい働きにたよってしまっただので、しっかり寒さ対策をしましょね。

