



あ 明けておめでとうございます。みなさん、冬休みは^{ふゆやす}元気に^{げんき}過ごすことができましたか。
^{ことし}今年も1年^{ねんげんき}元気に過ごすために、「早く^{はや}ねる!」「朝^{あさ}食^{しょく}をとる!」「からだを^{うご}動かす!」ことを
^{こころ}心がけましょう。まだまだ^{さむ}寒い日が続きます。手^て洗い・う^うがいなど^{かんせんたいさく}感染対策もしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう きょうしつ かんき 今月の保健目標：教室の換気をしよう

^{きょうしつ}教室の^{かんき}換気はできていますか？^{さむ}寒いですが、^{やす}休み時間^{しかん}になったら
^{まど}窓や^{とびら}扉を^あしっかり開けて^{くうき}空気^いの^か入れ替え^{ふくそう}をしましょう。また、^{たいおんちようせつ}服装^{せつ}で^{たいおんちようせつ}体温調節^{せつ}をしましょう。



あったかい 重ね着の ポイント



✓ はだ ぎ き 肌着を着る

^{はだ}肌に^{ちよくせつあ}直接当たるので^{あせ}汗をよく^す吸う^{そざい}素材^{そざい}が
^{そっかんせい}速乾性^{からだ ひ}があれば^ひ体が冷えません。



✓ そと がわ かげ とお そざい 素材のものを 外側は風を通さない

^{そと}外の^{つめ}冷たい^{くうき}空気^{とお}を通さず、^{なか}中の^{ねつ}熱を
^に逃がさないために^{かぜ}風を通しにくい
^{そざい}素材^{そざい}の^{そざい}ものに^{そざい}しましょう。



✓ まい かさ ぎ 2～4枚の重ね着を

^{からだ}体から^{はっせい}発生した^{ねつ}熱が^{ふく}服と^{ふく}服の^{あいだ}間の^{そう}層に^た溜まり^{あたた}暖かくなるので、
^き着る^{まいすう}枚数が^{すく}少ないと^{こう}効果が^{ひく}低くなります。たくさん^き着すぎて
^ぬも^き脱ぎ着^{ちようせつ}しての^{ちゅうい}調節^{ちゅうい}がしにくくなるので^{ちゅうい}注意^{ちゅうい}しましょう。



スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動

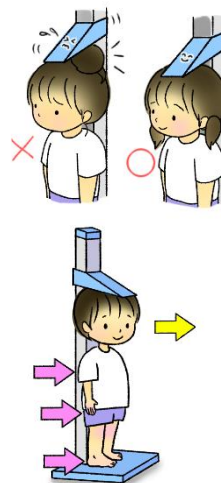


寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。



身体計測があります！

1月は身体計測があります。必ず、体操服を着用してください。体操服の下には、下着以外着ないでください。保健室で、着脱できる上着などを着てきてください。また、頭のてっぺんにゴムやピンをつけた髪型だと、正確に測定できないので、あらかじめ外して準備しておきましょう。正しく測るコツは、「せなか」「おしり」「かかと」の3つを柱につけ、まっすぐ前を向くことです！よく覚えておいてください。



おうちの方へ

- ・冬休み中に行った「生活を整えよう！カードに、ご協力いただきありがとうございました。
- ・手洗いやうがい、必要に応じたマスクの着用など、引き続き、感染症対策のご協力をお願いします。
- ・アレルギー疾患等により牛乳の飲用が制限されている児童に対して、飲用牛乳の代替品としてほうじ茶を提供しています。4月より代替をご希望の方は、1月中にお知らせください。
- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、1月14日（火）・21日（火）・28日（火）10時～16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・校内はあと라운ジの利用（学習等）を希望される場合は、担任へご相談ください。お子さんについての相談もできますので、相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。