



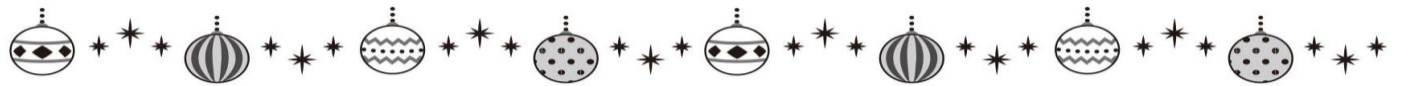
2024.11.29
新野小学校 保健室



冬休みまであと3週間になりました

冬らしい寒さになってきました。朝晩と昼間との気温差が大きい日がありますが、体調を崩している人はいませんか？気温差が大きい日には服を上手に調節することが大切です。

寒くなってくると、外に出るのが嫌になる人もいますが、成長期のみなさんが元気な体をつくるために運動はとても大切です。業間かけ足やなわとびなどでしっかり体を動かし、体力づくりにも取り組んでいきましょう。



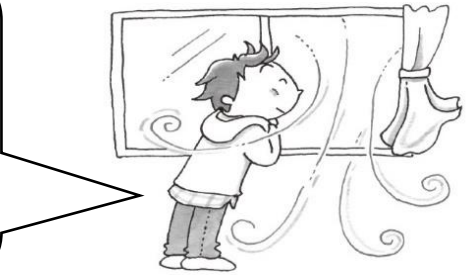
暖房やストーブを上手に使おう！！

寒くなると、暖房やストーブを使うことが増えてくると思います。近づきすぎてやけどをしたり、長時間閉め切った部屋で使用して体調が悪くなったりしないように、使い方に気をつけましょう。お家の人とも使い方について約束を作っておくといいかもしれませんね。



設定温度を高くすぎないように注意！！
暑くなりすぎて、気分が悪くなってしまいます。

こまめに換気するようにしましょう！！
空気が悪くなると、頭が痛くなったり、ぼーっとしたりしてしまいます。また、閉め切った部屋は、ウイルスやほこりでいっぱいです。しっかり窓を開けて、定期的に空気の入換えをしましょう。



足下を温かくするといいですよ！！
温かい空気は上の方になってしまうので、顔は温かくても、足が冷えてしまったり寒かったりします。長ズボンやタイツ、ブランケットなどで温めましょう。

げんき ふゆやす
元気に冬休みをむかえよう!



ふゆやす 冬休みはクリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんありますね。

ひと あつ 人が集まるところに行くこともあるかもしれませんが、引き続き感染症対策もしっかりとおこな

みなさんが心も体も元気に過ごせる冬休みになりますように!!

㊦ べすぎに
ちゅうい
注意!

㊧ のんびり
こころ やす
心も休めてね!

Stay home.

㊨ っかりと
バランスのよい
しよくじ
食事をとろう!

㊩ つまでするか
じかん き
時間を決めて
ゲームをしよう!

㊪ いたり
はいたり
おおそうじ てつだ
大掃除を手伝
おう!

㊫ うがたには
おうちに帰ろう!

㊬ すみでも
からだ うご
体を動かそう!

㊭ いみんは
はやねはや お こころ
早寝早起きを心
がけよう!

㊮ んなで
たの じかん す
楽しい時間を過ごし
てね!

とうじ かぜよぼう ひ
冬至は風邪予防の日!!

ことし とうじ がつ にち
今年の冬至は12月21日です!

ねん なか ひる もっと みじか よる もっと なが ひ とうじ
1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日を『冬至』といいます。

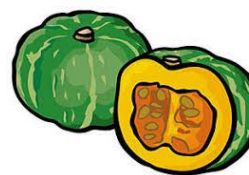
この日にカボチャを食べ、ユズを浮かべたお風呂に入ると風邪を
ひかなくなる、という言い伝えがあります。カボチャに含まれている

カロテンやビタミンAは、風邪の予防に効果があると言われていま

す。そしてユズのいい香りのするお風呂にゆったりと入ることでリラ

ックスができ、寒さで冷えた体をあたためてくれます。昔の人たちが

実際に経験してきたことが、こうして伝えられたのかもしれませんが。



保護者の皆さまへ(お願い)

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などが流行する季節になりました。

発熱など体調が悪い場合は無理をせず、医療機関を受診していただきますようお願いいたします。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は「出席停止」になる感染症です。医療機関でインフルエンザなどと診断された場合は学校へ連絡してください。