

ぽけんだよい

2025 年が始まってもうすぐ1か月です。

学校では、冬休みが明けて、なかなか降らない雪にやきもきしていましたが、残念ながら歩くスキーの授業は延期になりました。例年になく日中の気温が上がり、過ごしやすい反面、雪国ならではの活動が延期になってしまうのは残念です。大雪ではなく、スキーができるくらいの雪が降りますように。



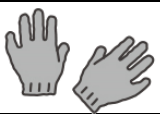
インフルエンザの様子

有明小学校では、2 学期の終わりにインフルエンザにかかるお子さんが多くいましたが、今のところ3 学期は落ち着いているようです。全市的には閉鎖対応をしている学校があるものの、今のところ数は2 学期ほどではなくなっています。このまま流行なく元気に過ごせますように願っています。



活動に合わせた服装の確認と、着替えのご用意を！

歩くスキーでは、天候にもよりますがスキーウェアの上着を脱いで活動する子が多くいるそうです。活動の終了頃には汗だくになっている子もいます。また、雪遊びで袖口やズボンのすそ、靴下などがぬれてしまうこともあります。今後は、クロスカントリースキー(裏山でのスキーの練習)、樹間スキーツアーが続く予定ですので、状況に応じて、着替えのご用意をお願いいたします。

歩くスキー		クロカンスキー・樹間スキー
スキー用、または体育帽子も○	帽子	体育帽子は× 必ず耳がかくれる厚手のもの 
スキー用、または毛系の手袋も○ 	手袋	毛系の手袋は× 必ずスキー用の防寒のもの
スキーウェア、またはウインドブレーカーも○ 上着は脱いでも○	ウェア上下	必ずスキー用の防寒のもの 暑くても途中では脱がない
ウェアの上着を脱ぐ場合、半袖になるのは×	服装	スキーウェアは脱げないので、中の服装で調節するのは○
天気やコースの積雪状況によっては、無くてもよい	スパッツ 雪カバー	必ず必要
厚手がおすすめ(靴ずれ対策) 替えがあると安心 	靴下	厚手がおすすめ(靴ずれ対策) 替えがあると安心 
使う場合は帽子とセットで 	耳あて	使う場合は帽子とセットで 
不要	カイロ	必要に応じて○

<お子さんと一緒にご覧ください>

正しい道ただ みち とおを通してて あ ふせ手荒れて あを防ふせごう!

ハンカチ・ティッシュを毎日持まいにちもってこよう!



手を洗うときは

みず あら
水で洗う



ゆ あら
お湯で洗う



外に出るときは

てぶくろ
手袋はしない



てぶくろ
手袋をする



○ カサカサは手荒れの
はじめのサイン。ハン
ドクリームなどをぬっ
て乾燥を防かんそう ふせごう。

○ お湯で洗うと、細菌な
しの侵入を防しんにゅう ふせぐ皮脂がと
れてしまうよ。冷たくて
も水が一番。どうしても
我慢できないときはぬる
めのお湯にしよう。

手を洗い終わったら

ハンカチでふく



そのまま自然乾燥
し ぜんかんそう



○ すいでき かわ はだ
水滴が乾くとき、肌
ずいぶん いっしょ うば
の水分も一緒に奪って
しまうよ。ハンカチで
やさしくふきとろう。

手がカサカサしてきたら

きにしな
気にしない



ハンドクリーム
をぬる



○ からだ ひ ち なが わる
体が冷えると血の流れが悪くなって、
しもやけになりやすくなるよ。手袋を
して冷たい空気から手を守ろう。

ゴール



よ ぼう ほう
これで予防法はばっちり。
たいさく はじ
できることから対策を始めよう。

