

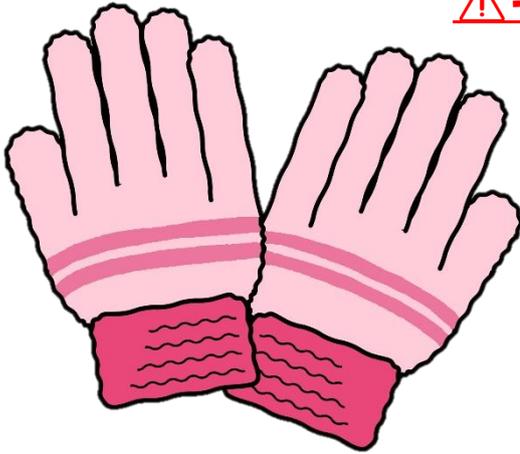


3学期が始まりました。冬休みは家族で楽しく過ごすことができましたか。今年もけがや病気に気を付けて健康に過ごしましょう。子どもたちの毎日が元気で充実したものになるように、応援しています。

## 手袋をして登下校をお願いします

お子さんと一緒に  
ご覧ください。

### ⚠️手袋をせずにポケットに手を入れて 登校しているお子さんが多いです。



寒さが厳しい日が続いています。今週も、朝は-9℃前後になりそうです。手袋をすることで、

- 凍傷**(皮膚が強い寒冷にさらされることで生じる傷)のリスクを下げる。
- 大けが**を防ぐ。ポケットに手を入れたまま滑って転ぶと、受け身がとれず、顔や上半身を直接地面に打ち付けます。大けがにつながり、大変危険です。



## スキー学習が始まります

3年生以上はバスに乗ってばんけいスキー場に行きます。1・2年生も学校のスキー山で練習が始まります。雪が降る北国札幌ならではのスポーツで体をきたえて、風邪に負けないじょうぶな体をつくりましょう。

### スキーをすると…

足・腰を上下に動かすことで、**筋力が付きます。**  
冷たい風が皮膚や血管を刺激し、**皮膚がきたえられます。**  
運動不足の解消になり、楽しく滑ることで**気分もスッキリ**します。

友達とおしゃべりをしたり、景色を見たりして楽しくすごそう！  
気分が悪くなったら、先生に知らせてね。



### 乗り物酔いが心配な人へ

- 前日は21時までにはふとんに入ろう。
- 当日はしっかり朝ごはんを食べよう。  
(おなかがついてると酔いやすくなるよ。)
- 酔い止めの薬、エチケット袋を用意しよう。
- 遠くの景色を見よう。



### 気分が悪くなってきたら…

- 目を閉じて、楽な体勢にする。
- 衣服をゆるめる。
- 周りの人の話を聞いたりして、楽しく過ごす。



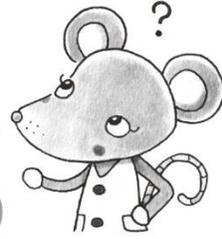
風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から体に入って、さまざまな症状を引き起こすことだよ



風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱など。いくつかの症状が同時に起こるのが特徴だよ



風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。  
体を休めるとウイルスと戦う免疫の働きが活発になるんだ



発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。  
でも平熱によって個人差もあるよ



風邪を知って /

うまく防ごう！

うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について教えてもらおう。

冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。  
でも冷たくて気持ちいいから、しんどさが和らぐよ



風邪のときはなぜ水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかき、体の水分を失いやすいんだ。  
食欲がないと食事からの水分も不足しがちだよ



風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。  
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を一時的に和らげてくれるよ



風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。  
温かくて消化に良いものがおすすめ



風邪のときはお風呂に入らないほうがいいの？

体力があるときは、お風呂に入ってもOK。リラックスできてよく休めるし、免疫も活発になるよ



換気ってどれくらいするといいの？

1時間に1回、最低でも5分くらいは窓を開けてきれいな空気に入れ替えよう



風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事など規則正しい生活が一番！  
毎日の積み重ねが大切



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！