すこやか

東札幌小学校　ほけんだより
令和８年１月１６日（金）

寒い日が続いていますね。１月から２月は１年の中で一番寒い季節ですので、かぜやインフルエンザにかかる人が多い時期です。手洗い・うがいを忘れず、かぜの予防を心がけましょう。またスキー学習もありますので、体を冷やさないように気を付けて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

寒さに負けず元気にすごすために

★あたたかい服を着よう

①下着を着る

下着は体温をにがさず、あたたかい空気をためる働きがあります。で汗をかいたときも、下着はその汗を吸い取り、体が冷えるのを防いでくれます。

②重ね着をする

服を何枚か重ねて着ると、服と服の間に暖かい空気がたまって、体が暖かくなります。

③マフラー、手袋、ぼうしをつける

体温は首・頭・耳・手足からにげていきます。ここを温めると体　す。

★早寝早起きして、朝ご飯をしっかり食べよう

朝ご飯は、脳や体を目覚めさせ、体温を上げ体にエネルギーを届けます。

保健室からのお知らせ

保護者の皆様へ

校外でのスキー学習は、バスに乗って移動します。乗り物酔いをしやすいお子さんは、ご家庭で酔い止め薬・エチケット袋（ビニール袋）をご用意ください。酔い止め薬は、酔ってから飲んでも効果がありませんので、必ず朝食後に飲ませてから登校させてください。

みなさんは、2月3日の節分の日、どのように過ごしますか？
豆まきをしたり、恵方巻きを食べたりする人もいると思います。
お家の鬼退治がおわったら、次は心の鬼退治をしてみよう！

こころの中のなまけ鬼を追い出そう！

みんなのこころの中にいる悪〜いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな？　線をたどってみよう。

ねむいねむい鬼

朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。

授業中ぼんやり鬼

どうやら朝ごはんを食べていないみたい。

だらだら鬼

家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり…。

野菜キライ鬼

好きなものを好きなだけ食べているよ。

やめられない鬼

ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も…。

パッチリ豆

たまにはゲーム・スマホなしで過ごして目に休息を！

パクパク豆

スキキライせず何でも食べて健康な体をつくる！

のびのび豆

外で遊んでじょうぶな体をつくる！

グーグースッキリ豆

朝すっきり起きるには、早めに寝ることから！

もぐもぐ豆

朝ごはんで脳のエネルギーチャージ！