

# ほけんしつからこんにちは



急に気温が下がり、寒い日が増えてきました。保健室にくる子ども達の中にも、寒さからくる腹痛をうったえる人も多くなっています。学習発表会までもう少し。心も体も元気に当日をむかえるために、健康管理には注意しましょうね!

かぜにも 感染症にも 負けない!

## 元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えてポイントを書き出そう

1 に入る文字は何か?

元気のための3つのポイント

ポイント① ○○○う

ポイント② うん○う

ポイント③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4 つめのポイントが出てくるよ

### ポイント①

#### えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



### ポイント②

#### うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



### ポイント③

#### きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



### 4 つめのポイントは…

#### たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり…「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



## ごめんなさいって言えるかな?

「ごめん」って

ぼくの口があかないんだ  
口に力が入って。  
手に力を入れて書くよ。

ごめん

小学2年生の男の子が書いた「日本一短い手紙」です。

「ごめん」と言うのは、とても難しいですね。

でも「もやもや」を抱えながら過ごすより、素直に言ったほうが楽になるかもしれません。言葉で伝えるのが苦手な人は、ほかの方法を一緒に考えてみませんか?

反対に、いつも「ごめん」ばかり言ってしまう人は、口癖を「ありがとう」に変えてみましょう。小さな親切には「ありがとう」と返すほうが、相手も優しい気持ちになれますよ。



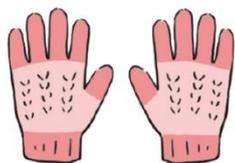
# 寒さを防ぐ「くふう」💡あれこれ

## ● 身につける

帽子



手袋



マフラー



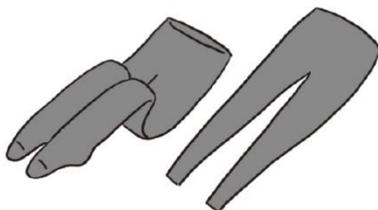
厚めの靴下



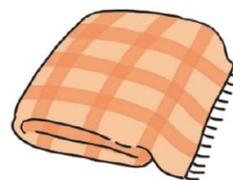
ネックウォーマー



タイツ・レギンス



ひざかけ



## ● 重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中は薄いシャツやTシャツ1枚だけで、寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がオススメ。風を通しにくい素材の服を着てもいいですね。



## ● 「3つの首」をあたためる

「3つの首」は、『首』『手首』『足首』のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通過して、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあたためると血行がよくなるだけでなく、からだがあたたまりやすいのです。寒さからしっかりガードしましょう！

新型コロナウイルス対策として、換気をしています。暖房も入っていますので、座席によっても寒い・暑いがあるようです。カーディガンなど、調節できる服があると便利です。

