札幌市立
ノホロの丘小学校
令和８年 １ 月１６日
（金）発行　No.１１

あけましておめでとうございます！

３学期が始まりました。冬休みはどのように過ごされましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか？まだ休み中の生活リズムから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人にオススメなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツのようです。

例年２月の雪まつりを境に増えているインフルエンザですが今年はどうでしょうか？２月は逃げる、３月は去ると言われ、３学期もあっという間に終わってしまいます。２月４日は立春で暦の上では春ですが、実際北海道は、まだまだ寒い日が続きインフルエンザなどの感染症も心配です。かぜをひいている人はもちろん、ひいていない人も十分に気を付け、暖かくして春が来るのを待ちながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしてほしいと思います。

スキー学習の準備はＯＫ！ですか？

３学期に入り、学校隣の中央公園やグラウンドでのスキー学習が始まります。再来週には３年生以上が、校外学習(ダイナスティスキーリゾート)に出かけます。昨年の様子を見ていますと、暖冬のためか薄着の人が多く、背中にタオルの入っていない人やジーンズなどの硬い生地のズボンやスパッツにデニムの短パン、足首の出ている短い靴下をはいている人などが目につきます。そして、授業から戻ってくると、「腹痛」、「寒い」、「手足が冷たい」、「すねのあたりが痛い」と来室する児童がいます。校外学習のスキー学習は、通常の体育とは大きく異なり、長時間屋外にいるため、けがや体調不良を起こしやすいです。またスキー場での学習は、寒さも厳しく天候も変わりやすいです。けがなく、安全に行うためにも御家庭で次のことに気を付けてください。

●スキー学習の前日は、早目に寝るようにしましょう。
●朝食は、必ず食べましょう。
●風邪など体調が悪い時は、無理をしないように！
●帽子や手袋など服装の準備
●スキー用具の点検

ダイナスティスキーリゾートへは、３０分程度ですがバスに乗ります。乗り物酔いが心配な人は、酔い止め薬やエチケット袋を用意しておくと安心ですね！

・背中に汗とりタオル（速乾性のシャツなど着用可）　・えりもとから風が入らない工夫

・足元から雪が入らない工夫　・耳のかくれる帽子　・厚手の靴下　・雪のしみない手袋

・交換用手袋･靴下（ぬれた物を長時間はいていると、しもやけの原因となります。）

・学校生活より少し厚着、　暖かい服装・安全な服装で！！

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

\ 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。

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

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

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くし、
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！

馬く休もう

午

深呼吸をする
心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする
疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ
リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む
温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

冷えは万病のもと

冷えは、体に様々な不調を引き起こします。暖かくして過ごしましょう。

- 免疫力の低下
- 生理痛の悪化
- 生理不順
- 腹痛
- 下痢
- 便秘

- 首や肩の凝り
- 肌荒れ
- 寝つけない