



ふゆやす 冬休み ほけんだより

れいお7(2025)ねん 1 2 月 2 5 日

あ す ふゆやす ねんまつねん し あわ はさ じ しん
明日からいよいよ冬休みです。年末年始の慌ただしさを挟むので、ご自身はあまりゆっくりと

かた おお すこ おも
はできないという方も多いかもしれませんが、少しだけのんびりしていただけたらと思います。

「ふゆ き はるとお 」 い み ふゆ き はる く
『冬来たりなば、春遠からじ』（意味：冬が来たということは、春ももうすぐやって来る）とは

い わたし どうみん はる かん さき
言いますが、私たち道民が春を感じられるのはまだまだ先ですね。

あい か まちなか かいがい かんこう かた ふゆ ほっかいどう にほん り ぞー と せ
相変わらず街中は海外からの観光の方であふれています。冬の北海道は日本のリゾートから世

かい り ぞー と か
界のリゾートに変わりつつあるのですね。

わたし じもと す りょこうしゃ ま なに ふゆ たの
私たちもせっかく地元に住んでいるのですから、旅行者に負けずに何かのかたちで冬の楽しさ

あじ いる み ねーしょん なが う いん たーす ぼーつ と く
を味わってみませんか。イルミネーションを眺めるもよし、ウインタースポーツに取り組むのも

あたた ふくそう ふゆみち さん ぼ あたた なべりょうり た とら い
よし、暖かい服装で冬道をお散歩するもよし、温かい鍋料理を食べるのもよし、ぜひ、トライ

してみてください。

さいきん じしん てんこう ふ じゅん し ぜんさいがい すく ねんまつ おおそう じ あい ま まんいち
また最近、地震や天候不順などの自然災害も少なくありません。年末の大掃除の合間に万一の

さいがい お び ちく み なお
災害に向けての備蓄も見直してみてもいかがでしょうか？

い ん ふ る えん ざ かんせんしょう じゅうぶんちゅう い
もちろんインフルエンザなどの感染症にも十分注意してくださいね。

い がい みじか ふゆやす こころ からだ やす 3がっ き げん き
意外に短い冬休みではありますが、できるだけ心も体もゆっくり休めて、3学期に元気でお

あ
会いしましょう。

とし
よいお年を！！

すこ いちねん
健やかな一年に

なりますように！！



寒い日が続きます。登下校やおうちでの外出時の服装を工夫する参考にしてください。

部位	ねつのがくふう 熱を逃さない工夫
くび首	くびもと あた たいかんおんど あ い がいいしゅつ さい ねっくう おーまー まふらー くびまわ がーど 首元を暖めると体感温度が上がると言われています。外出の際はネックウォーマーやマフラーで首周りをガード しましょう。寒い日は襟あきの大きい服よりは襟の詰まったものやタートルネックがおすすめです。
あたまみみ 頭・耳	ぼうし のう ちか あた た さむ すこ かん みみ どうしょう ばしょ 帽子をかぶると脳の近くが温かいため、寒さを少し感じにくくなるそうです。耳は凍傷にかかりやすい場所です のであわせてしっかりガードをしましょう。真冬には登下校時、帽子を被ったり、フード付きの上着を着ると安心 ですね。
じょうはんしん 上半身	あつて せーたー いちまいき うすて しゃつ かつと そー かさ ぎ いるい あいだ くうき そう 厚手のセーターを一枚着るよりも、薄手のシャツやカットソーを重ね着するほうが衣類の間に空気の層ができ、 これが体温によって暖められることで冷たい空気をシャットアウトしてくれます。
おなか 	したぎ いるい うえ か い ろ は こうかてき こわ ひと ぎゃく べん び ひと あた た ちよう はたら 下着や衣類の上からカイロを貼るのが効果的、おなかを壊しやすい人、逆に便秘がちの人も温めることで腸の働 きが活発になりお通じが良くなること多いです。女性の生理痛などにも効果的、2枚貼るのなら尾てい骨近くと、 おへその下くらいに前後対称になるように貼るサンドイッチ方式がおすすめです。試してみてください。
こし 腰 (下半身)	か はんしん ぜんしん ち めぐ あた た かん げんざい うすて 下半身をあたためると全身の血の巡りがよくなり、暖かさを感じることができます。現在は薄手のはらまきや レギンス、性別を問わないものも種類が豊富ですので、服の下に着てみてはどうでしょう？
てくび 手首・ てのひら 掌	ゆびさき たいおん かか しんけい しゅうちゅう てのひら けっかん の ちぢ ねつ ほうしゅつ ちょうせつ 指先には体温に関わる神経が集中しています。掌にある血管は、伸び縮みによって熱の放出を調節します。 ですから手袋で熱を逃がさないようにすると、全身の寒さを効果的に和らげられます。
あしくび 足首・ あしうら 足裏	ぜんしん つ ぽ てんざい あしうら だいに しんぞう よ けつえきじゅんかん じゅうよう やくわり にな ふゆ あしくび うえ 全身のツボが点在する足裏は「第二の心臓」とも呼ばれ、血液循環の重要な役割を担っています。冬は足首の上 まであるしっかりしたソックスの着用で足を冷やさない工夫をしましょう。お風呂上りも靴下をはいたほうが湯 冷めを防げます。 

ひ まんびょう いろいろ くふう の
冷えは万病のもと色々な工夫で乗り切りましょう！