



# ふゆやす 冬休み ほけんだより

令和7(2025)年 2月 25日

あす 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

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

『冬來たりなば、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 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。

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 界のリゾートに変わりつつあるのですね。

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 を味わってみませんか。イルミネーション眺めるもよし、ウインタースポーツに取り組むのも

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。

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

災害に向けての備蓄も見直してみてはいかがでしょうか?

いんふるえんざ 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 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 健やかな一年に  
いちねん なりますように!!



さむ ひ つづ とうげこう がいしゅつじ ふくそう くふう さんこう  
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	熱を逃さない工夫
首	くびもと あたた たいかんおん ど あ い がいしゅつ さい ね っく う お 一 ま 一 ま ふ ら 一 く び ま わ が 一 ど 首先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 さむ ひ えり おお ふく えり つ た ー と う ね っく しましよう。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。
頭・耳	ぼうし のう ちか あたた さむ すこ かん みみ とうしよう 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 あたま みみ が 一 ど ま ふ ゆ とう げ こ う じ ぼう し かぶ ふ ー ど つ うわ ざ き あんしん のであわせてしっかりガードをしましよう。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。
上半身	あつで せーたー いちまいき うすで しやつ かっ 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、 じょうはんしん たいおん あたた つめ くうき しやつ と あうと 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 ょ 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 か は ん し ん か は ん し ん ち め ぐ あ た た か ん げ ん ざ い う す で か は ん し ん か は ん し ん せ い べ つ と し ゆ る い ほ う ふ ふ く し た き が活発になりお通じが良くなることが多いです。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、 か は ん し ん せ い 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 勧 め で す 。 試 し て み て く だ さ い 。
腰	か は ん し ん ぜ ん し ん ち め ぐ あ た た か ん げ ん ざ い う す で 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 か は ん し ん か は ん し ん せ い べ つ と し ゆ る い ほ う ふ ふ く し た き 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？
手首・ 掌	ゆ び さ き たい お ん か か し ん け い し ゆ う ち う う て の ひ ら け っ か ん の ち ぢ ね つ ほ う し ゆ 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。 て の ひ ら て ぶ く ろ ね つ に ぜ ん し ん さ む こ う か て き や わ 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。
足首・ 足裏	ぜ ん し ん つ ぼ て ん ざ い あ し う ら だ い に し ん ぞ う よ け つ え き じ ゆ か ん じ ゆ 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 そ っ く す ち ゃ く よ う あ し ひ く ふ う ふ ろ あ が く つ し た ゆ 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よう。お風呂上りも靴下をはいたほうが湯 さ ふ せ 冷めを防げます。

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

