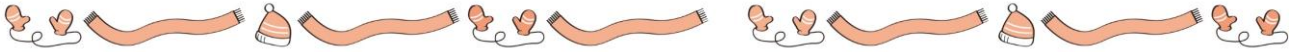




令和7年1月8日  
 練馬区立開進第三小学校  
 校長 佐々木秀之  
 養護教諭 多田 優子

冬休みが終わり、新学期がスタートしました。冬休み中は元気に過ごせましたか？2学期はいろいろな感染症が流行りました。新学期も引き続き、手洗い・うがい、マスクの着用をして感染症の予防に努めましょう。



ことし げんき いちねん  
**今年も元気な一年に**



- あ さごはんをかかさず食べている
- け がや病気にちゅういしている
- ま いにち笑顔ですごしている
- し よくごに歯をみがいている
- て あらい・うがいをしている
- お そくまで起きていないで、早くねるようにしている
- め を大切にしている
- で きるだけ好ききらいをせず、なんでも食べている
- と もだちと仲よくできている
- う んどう不足に気をつけている



2025年  
 巳年  
 ぐつすり眠って  
 元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐつすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとって下さいね。



# ふく ちょうせつ 服の調節をしよう



1月は日によって気温の差が出てくる時期です。気温に合わせた服装を参考にして、服の調節をしてみましょう。

25℃	18℃	5℃
<ul style="list-style-type: none"> <li>・下着</li> <li>・ながそで</li> <li>・長袖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・下着</li> <li>・ながそで</li> <li>・セーター</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・下着</li> <li>・ながそで</li> <li>・セーター</li> <li>・うわぎ</li> <li>・上着</li> </ul>

## 〔気温の変化に合わせる〕

気温の変化に合わせて重ね着をすることで、服と服の間に温かい空気の層ができて体が温かくなります。重ね着は、素材の違うものを重ねるとより温かくなります。

## 〔清潔な下着を着る〕

下着を1枚増やすことで体温温度が約4℃アップと言われています。下着は保温効果に優れています。下着は毎日取り替えて清潔にしておきましょう。

## 〔室内では、上着を脱ぐ〕

教室は、暖房が入っていて暖かくなっています。外の気温より暖かくなっているのに上着を着たままで、体調を崩してしまいます。外と室内の体温調節を上着で調節しましょう。

# あったかい重ね着のポイント



**肌着を着る**

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



**外側は風を通さない素材のものを**

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



**2~4枚の重ね着を**

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。