

ほけんだよ1月

【家庭数配布】
令和3年1月18日
練馬区立練馬小学校
保健室

あたら 新一年のスタートです。1月に入り、いよいよ寒さも本番となりましたね。先週は、身長と体重をはかりました。成長の記録を渡しますので、お家の人と一緒にみてください。感染症の予防やじょうぶな体をつくるためにも、よく食べること、よく寝ること、よく遊ぶことが大切です。冬休みで、少し生活リズムが乱れてしまった人は、また規則正しい生活に戻していきましょう。



◇寒さに負けない体をつくろう!◇

冬こそ体を動かそう!

運動不足になりがちな冬。次のようなことに気をつけて、外で元気に体を動かしましょう。

ウォーミングアップをする

寒いと筋肉がかたくなるため、運動の前に軽く体を動かして、筋肉をほぐします。

凍った地面に注意する

冬は、地面が凍って滑りやすくなっていることがあります。滑りにくい靴をはきましょう。

ポケットに手を入れない

寒いからといってポケットに手を入れていると、転んだときに手をつかず、危険です。

© 少年写真新聞社 2020

体を温める食べものは、どれ?

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう?



見わけるコツは...

土の中のできる

発酵している

色が濃い

42004 52 604
 4244 4247 4222
 24 4244 4242



うらめん
裏面あり

寒さに負けない！ 服装で体温調節



保護者の方へ

お子さんの寒さ対策は厚着や暖房に頼ってしまいがちですよね。服装を少し工夫して、脱ぎ着で体温調節ができるように手伝えてあげましょう。

下着を着る

体温を逃がさず、温かい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を生かした重ね着を。

室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーをぬぎましょう。

気温や部屋の温度、過ごし方に合わせた服装選びを！



【保護者の皆様へ】

- 毎朝の検温や健康観察へのご協力ありがとうございます。緊急事態宣言が発令され、新型コロナウイルスの感染が拡大しています。学校でも引き続き、感染対策に努めてまいります。
- 1月12～14日に、3学期の身体計測を実施しました。一年間の成長の記録をお渡ししていますので、お子さんと一緒にご確認ください。記録は残していただき、お子さんの成長の様子をお手元で確認できるようにしてください。また、成長の度合いを確認するためや成長障害の早期発見のために、「成長曲線」をご活用いただくことをお勧めします。



学校ホームページ

QRコード

