

SUKU² ほけんだより



朝も寒くなり、布団から出るのが大変になりましたね。夕方日も落ちる早さに驚かされます。寒さに負けない体づくりを意識して、元気に冬休みを迎えられるようにしましょう！

体温アップ！

寒さに負けない体を作ろう！！

朝起きたらカーテンを開けて外の光を浴びる



朝食をしっかり食べてエネルギー補給で体温アップ



運動をして筋肉を動かそう



お風呂では湯船に浸かってホッと一息



※寒い日でも、運動すると汗をかくことがあります。そんな時にも、脱ぎ着しやすい服装で体温調整できるといいですね！



☆下着+長袖+トレーナー
☆ジャンパーなどは登下校や外遊びなどで寒い時にはうまく脱ぎ着しよう！

からだ、カラカラ…

冬もこまめに水分ほきゅう！

冬は空気がカラカラに乾き、いろいろな感染症の流行や皮膚のトラブルが多くなります。

そんな乾燥対策には「水分補給」が欠かせません。

冬は暑い季節と比べ汗をかきにくいので、体が乾いていることに気づきにくくなります。水分は一気にたくさん飲むのではなく、休み時間に飲むことを意識してみましょう。また、寒さでトイレへ行きたくなりやすいので、休み時間には忘れずトイレへいきましょうね。



お家の人と一緒に読んでね😊

聞く力を育てよう

聞く力とは、「相手の理解する力」です。人の話を聞くときは、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、以下のポイントに気をつけましょう。

- ①最後まで話を聞く。
- ②話している様子や表情をよく見る。
- ③どんな気持ちでいるか想像する。

聞く力は、今後いろんな場面で欠かせません！聞く力がつくと、話す力もついていきます。意識してみてください。



