

ほけんだより 12月



令和7年12月発行
横川中央小学校

げんきっこ冬休み号

お家の人といっしょに読んでね！

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も昼が短く夜が長い日のことです。この日にゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。ゆず湯には、血行を促進したり、体を温めたりする効果があるのも、その理由の1つです。「冷えは万病のもと」と言われるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。体を冷やさず、冬休みを元気に過ごすために、ごはんをしっかりと食べ、体をよく動かし、湯船にゆっくり浸かり、夜はぐっすり寝るようにしましょう。



朝ごはんはウオーム・アップ

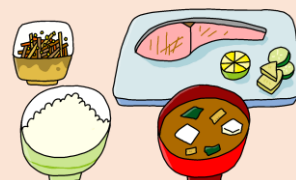
私たちは、運動をする前に、体操やストレッチなどの「ウオーム・アップ」をして、体温を上げて、体を動かしやすくします。

朝ごはんも同様に、しっかりと食べること、すいみん中に下がった体温を上げて、体を動かしやすくします。

朝食を食べることは、1日を元気に過ごすことができるための「ウオーム・アップ」の役割をしてくれているのです。



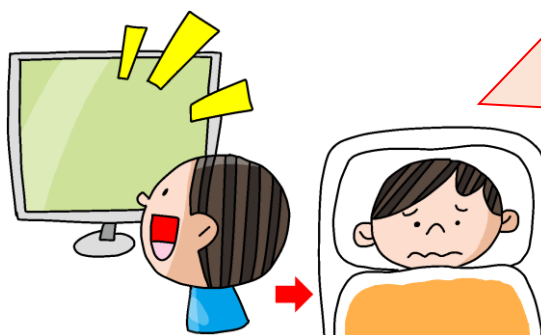
主食、主菜、副菜、しる物（飲み物）をそろえ、栄養バランスよくとるのが望ましいです。



すいみんのじゃまをする夜の光

夜暗くなると、脳からねむりにさそう物質「メラトニン」が出て、ねむくなります。

しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜にねむれなくなり、すいみん不足につながります。ねる前は強い光を見ないようにしましょう。



体温が35度台しかない「低体温」のときは、睡眠不足等で生活が乱れているかもしれません。生活を見直しましょう。



スマホやタブレット、テレビ、ゲーム等は時間を決めて使いましょう！！

冬の服装の例

重ね着をすると空気の層ができて、暖かく過ごせます。ぬいだり着たりして自分で調節できるようにしましょう。

暖かいと感じる室内にいるとき



下着
+
シャツ

少し寒いと感じる室内にいるとき



下着
+
シャツ
+
セーター

外に出るとき



下着
+
シャツ
+
セーター
+
ジャンパー

風の強い外に出るとき



マフラー
+
手ぶくろ

下着
+
シャツ
+
セーター
+
ジャンパー

※ 上に挙げたものは一例です。これを参考にしながら、季節や地域の気候に合わせた服装にしましょう。

下着の効果

下着(肌着)は、体から出る汗や汚れを吸収してくれます。そのため、皮ふを清潔に保つだけでなく、夏は涼しく、冬は温かさを感ずることが出来ます。季節にあった素材を選ぶと、より効果が高まります。



【保護者の皆さまへ】

11月に入ってから、急に気温が低下してきました。それに伴い、学校の屋内でも厚手のコートや上着を脱がずに過ごしている児童や、体が冷えたことで腹痛や下痢などの体調不良を訴える児童が増えてきております。登下校や屋外での活動もありますので、ご家庭におかれましては、お子さまが学校生活の中で適切に体温調節ができるよう、以下の点についてご配慮をお願いいたします。

● 体の冷えを防ぐ服装

- 薄手の重ね着や、教室で脱ぎ着しやすいセーター・カーディガンなど、活動量や室温に合わせて調節できる服装をお願いいたします。
- 厚手のコートや上着などの防寒着は、屋内では着用しないことがマナーとされております。また、屋外での汚れや花粉等を室内に持ち込む原因でもあります。屋内では、厚手のコートや上着を脱ぎ、重ね着などにより調節するよう、ご家庭でもお声がけください。

● 防寒のための下着の着用

- 腹部や背中など体の中心を冷やさないよう、保温性の高い下着をご着用ください。

● 長そで・長ズボンの体育着の持参

- 学校に長そで・長ズボンを持参していない児童が多いです。体育の授業前に、寒さで体を震わせながら整列している児童も見かけますので、長そで・長ズボンの体育着も持たせるようお願いいたします。

お子さまの健康保持のためにご協力をお願いいたします。



ふゆやす は 冬休み歯みがきカレンダー



冬休み中(12月26日～1月7日)も、朝・昼・夜の3回やさしく歯をみがきましょう。歯みがきができたなら、カレンダーに好きな色をぬって、1月8日(木)に担任の先生に提出してね。

冬休み はみがきカレンダー 12月			
年	組	名前	
26日(木)	27日(金)	28日(土)	
29日(日)	30日(月)	31日(火)	
1日(水)	2日(木)	3日(金)	
4日(土)	5日(日)	6日(月)	
7日(火)	8日(水)	9日(木)	
10日(金)	11日(土)	12日(日)	
13日(月)	14日(火)	15日(水)	
16日(木)	17日(金)	18日(土)	
19日(日)	20日(月)	21日(火)	
22日(水)	23日(木)	24日(金)	
25日(土)	26日(日)	27日(月)	

※ 冬休みの期間(12月26日～1月7日)は、年中・小学1年生は、2日(木)～10日(土)まで、2年生は、3日(金)～11日(日)まで、3年生は、4日(土)～12日(月)まで、4年生は、5日(日)～13日(火)まで、5年生は、6日(月)～14日(水)まで、6年生は、7日(火)～15日(木)までの期間にのみ有効です。