

ほけんだより

12月



令和7年12月発行
横川中央小学校

けんきっこ冬休み号

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も夜が長い日のことです。この日にゆず湯に入ると、風邪をひかず冬を越せるとされています。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。体を冷やすと、冬休みを元気に過ごすために、ごはんをしっかり食べ、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。

お家のひとといっしょに読んでね！

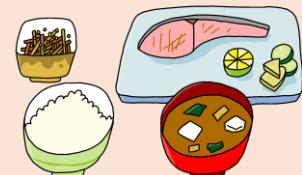


朝ごはんでウォーム・アップ

あさ
私たち、運動をする前に、体操やストレッチなどの「ウォーム・アップ」をして、体温を上げて、体を動かしやすくします。
あさ
朝ごはんも同様に、しっかりと食べることで、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。
ちょうよく
朝食を食べることは、1日を元気にすごすことができるための「ウォーム・アップ」の役割をしてくれているのです。

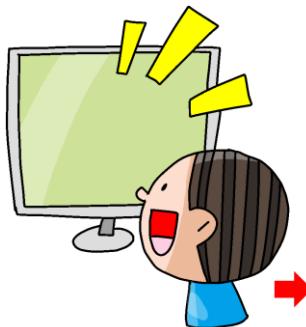


しゅしょく
主食、主菜、副菜、し
もの
る物(飲み物)をそろえ、
えいよう
栄養バランスよくとる
のが望ましいです。



すいみんのじゃまをする夜の光

よるくら
夜暗になると、のう
脳からねむり
にさそう物質「メラトニン」が
で
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。



たいおん
体温が35度台しかな
ていいたいおん
い「低体温」のときは、
すいみん不足など
せいかつ
睡眠不足等で生活が乱れ
ているかもしれません。
せいかつ
みなお
生活を見直しましょう。

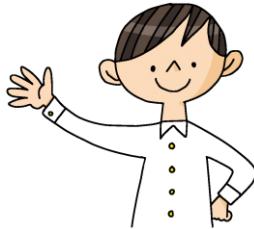


など
じかん
き
つか
スマホやタブレット、テレビ、ゲーム等は時間を決めて使いましょう！！

ふゆ ば ふく そう れい 冬場の服装の例

かさ ぎ くう き そう あたた す き じ ぶん
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
ちょうせつ
調節できるようにしましょう。

あたたかんしつない
暖かいと感じる室内にいるとき



下着
シャツ

すこ さむ かん しつない
少し寒いと感じる室内にいるとき



下着
シャツ
セーター

そと で
外に 出る とき



したぎ
下着
+
シャツ
+
セーター
+
ジャンパー

かぜ つよ そと で
風の強い外に出るとき



したぎ
下着
+
シャツ
+
セータ
+
ジャンバ

※ 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。

【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塗らないよう、保湿度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・長ズボンの体育着を持たせるようにお願ひします。

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



ふゆやす ちゅう
冬休み中 (12月26日～1月7日) も、朝・
ひる よる かい
嵐・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。

