

[illegible]

衣服のあたたかい着方を工夫しよう

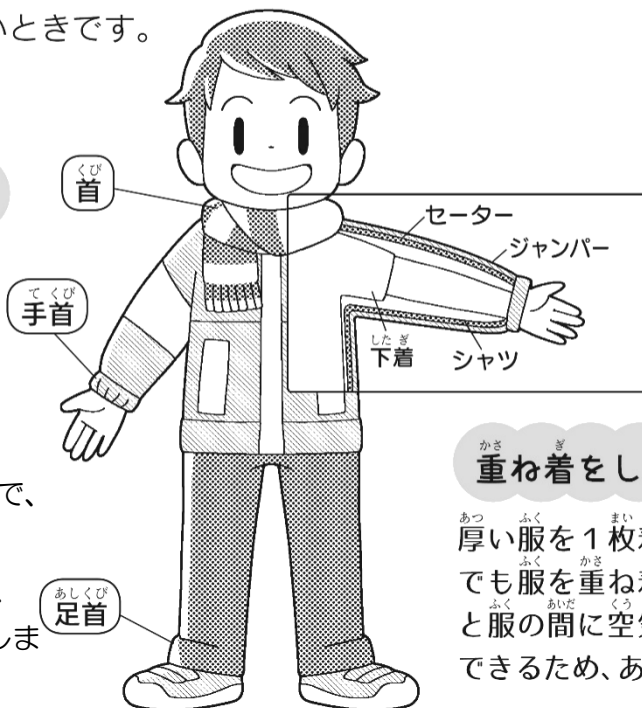
私たちが「あたたかい」と感じるのは、衣服と衣服、せんとせんの間のあたためられた「空気」が動かないときです。

「3つの首」をふさごう

首・手首・足首の3つの首をふさぎ、外の冷たい空気が入らないようにすると、あたたかさを保つことができます。

気温にあった服装をすることで、かぜの予防につながります。

体が温まっていないときは、あたたかい服装をするようにしましょう。



重ね着をしよう

厚い服を1枚着るよりも、薄めでも服を重ね着したほうが、服と服の間に空気の層がたくさんできるため、あたたかくなります。

●ノーマディアデーをやってみて●

冬休みに「ノーマディアデーに挑戦してみよう」のプリントを配布しました。みなさんチャレンジありがとうございました。私も20時以降にメディアに触れないチャレンジをして、穏やかに読書を楽しみ、21時30分にはもうベッドで寝ていました。朝起きた時は気持ち良かったです。

児童の感想

- ・家族と1年の振り返りと、来年の目標について話すことができました。
- ・テレビが見られないのは辛かったけど、家族と遊べて良かったです。
- ・今度はもっと難しいコースに挑戦したいです。

など

保護者から

- ・家族の時間を作るいい機会になりました。
- ・TVを見ない時間でお手伝いをたくさんしてくれてとても助かりました。
- ・これからも定期的に家族でノーマディアをしていこうと思います。

など

メディアに触れない時間も楽しく過ごすことができるという気づきを得た人がたくさんいました。

時間を決めてメディアと触れ合うことを続けていきましょう。



を大切に

開運

保健室前に陽東小神社を開きました。通った時には封筒の中のおみくじを引いて1日の運試しをしてみてください。大吉よりすごいものができるかもしれません！毎日おみくじの場所を変えているので何度も楽しめます。

