

# ほけんだより



令和 5年 12月 1日  
座間市立ひばりが丘小学校  
校長 小宮 美紀

夕暮れが早くなり、朝晩の冷え込みが増してきましたね。一日の中で温度差がかなりある日もあります。注意しているつもりでも、のどが痛くなったり、熱が出たりと体調をくずす人も出てきます。衣服の脱ぎ着を上手に行い、睡眠・栄養をたっぷりとり、体の力を強めていきましょう。

## <おうちの方へ>

今週よりお休みが増えてきています。3の1が学級閉鎖となりました。

インフルエンザ等 感染症に注意が必要です。

ご家庭でも朝の健康観察をていねいにしてください。

いつもと違うな?と感じたら体温等をはかり、

無理をさせずご家庭で様子を見てくださるようお願いいたします。

\*のどの痛みの際は「溶連菌感染症」の場合もあるので、

受診してくださいと学校医より指示がありました。



## ウイルスから体を守る 3つの技!

### マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

### 手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

### 換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

”入れない“ことが大切!

## 元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬

でも元気いっぱい。

理由を教えてください!

早寝早起き  
する

朝ごはんを  
食べる

運動する

みんなもやって、  
元気マンになろう!

教室は換気をしています  
寒い日は暖房を入れています、換気のために窓やドアを開けます。  
冷たい風が入り、寒いと感じることがあるかもしれません。上に羽織るものを用意しておきましょう。  
脱ぎ気を上手にしましょう



# 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



## 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

## 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



- ビタミンD
- きのこ類、魚 など
- セロトニン
- 肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

# 子どもの冬の服装

おすすめはこれ

## インナー編

重ね着であたたかくする意味でも、遊んだ時に体を冷やさないよう汗を吸ってもらい味でも大事な肌着。冬の肌は乾燥するので、刺激の少ない素材がおすすめです。

## アウター編

外遊びの時に意外と汚れるので、洗えるものだと便利。フードは遊具などに引っかかってケガをしやすいので注意が必要です。

## 上下編

たくさん動き回るので、裏起毛やボア素材だと暑くなってしまいがち。動きやすいよう厚すぎず、汗を吸ってくれるものが良いですね。



体温調節の力が未熟な子どもたちのために、おうちの方も上手な服選びを手伝ってあげてください。

体が冷えると血の巡りが悪くなるだけでなく、自律神経のバランスが崩れていきます。また、代謝や免疫力が低下して色々な不調や病気になりやすくなってしまいます

# 3 寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。

どこかわかったかな？

この3つのもので温めるところだよ

マフラー

手袋

靴下

3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

温めて血流をUP!!

温めるポイントは、太い血管が集中する3つの首！（首・手首・足首）

そして、大きな筋肉のあるお腹や腰回り、太ももなど温めると血流がUPします。

危険です！

ポケットに手を入れての歩行

寒くて、ポケットに手を入れて歩いている人をみかけます。

バランスがとりにくいため、転びやすくなります。また、何かあった時に手が出ずに、頭をぶつけてしまい大きなケガにつながることもあります。手ぶくろを上手に利用しましょう。