



令和 5年 12月 21日  
座間市立ひばりが丘小学校  
校長 小宮 美紀

もうすぐ冬休み。楽しい予定を心待ちにしている人も多いかもしれませんね。すてきなお休みにするためにも、感染症には充分気をつけてください。

3学期に笑顔で皆さんに会えるのを楽しみにしています。



まいにち せいかつ たいいよく めんえきりよく  
毎日の生活で、からだの体力や免疫力をアップさせていこう！



はやねはやあ  
早寝早起きをしよう！  
いつもと同じリズムで

てきと うんどう  
適度な運動を  
しよう！

しよく バランスよく食べよう！  
食べすぎには注意しよう

心がけようね！

元気に過ごそう！

お やすみなさい  
早めに眠って  
疲れをとろう



え いやうバランス  
心がけた食事で  
丈夫な体作り

ウ イルスは  
こまめな換気で  
追い出して



い えに帰ったら  
石けんで  
手を洗おう



あ たためる時は  
運動で  
体の中から

カゼに負けない！ あいうえお

## ふゆ いしき にっこうよく 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

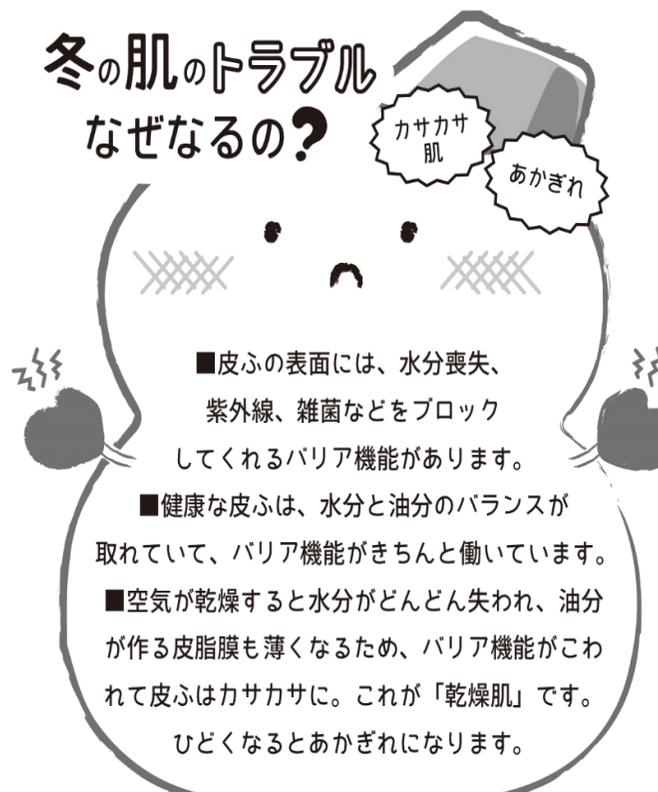
### セロトニン

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。

また、良い睡眠につながります

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間をつくりましょう！

## 冬の肌のトラブル なぜなるの？



■皮ふの表面には、水分喪失、紫外線、雑菌などをブロックしてくれるバリア機能があります。

■健康な皮ふは、水分と油分のバランスが取れていて、バリア機能がきちんと働いています。

■空気が乾燥すると水分がどんどん失われ、油分が作る皮脂膜も薄くなるため、バリア機能がこわれて皮ふはカサカサに。これが「乾燥肌」です。

ひどくなるとあかぎれになります。

よぼう  
予防のためには  
★ぬれたままにしない

ぬれたり、洗った後はハンカチ、タオルなどでしっかりふきましょう。

★ハンドクリームなどで油分を補いましょう。

★手ぶくろをしましょう

寒がりさん も 冷え性さん も

## あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。



### 重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

### カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



### ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいため注意。



## 学校保健委員会が開催されました

今年は全学年オンラインでの参加となりました。視聴覚室で保護者の方も6名参加でした。



## テーマは「郷土料理を食べて健康になろう」

例年行っている6年生へのアンケートで“食”への関心は高いのですが、“郷土料理”に関する項目においてはやや関心が低い結果となっていました。そこでこのテーマとなりました。

まず、給食委員会の児童が調べた郷土料理についての発表がありました。その後、八華会の北井夏生さんから座間の郷土料理や昔の食事などのお話をいただきました。話を聞いた後にクラスで感想や話しあいの時間をもちました。児童も郷土料理について知り、関心を少し持てたのではないかと思います。ご家庭でも食事などの際に郷土料理など話題にしてみてくださいはいかがでしょうか。



なんでダメなの?

## お酒とたばこ



お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

### とうじ冬至

ゆずを湯船に浮かべる「ゆず湯」の習慣があり、体が温まってかぜをひきにくくなると言われています。人によっては肌荒れする場合もあるので、心配な人は、輪切りのゆずをお湯の入った洗面器に入れて、ゆずの香りを楽しんではどうでしょうか。十分リラックスできますよ。

