



おうちの人とよみましょう。
山口市立平川小学校

あた ちねん はし ことし たつとし じゅうにし なか もっと えんぎ えと い
新しい一年が始まりました。今年は辰年です。十二支の中で最も縁起のよい干支と言われており、あ
ゆる物事をいい方向へ導いてくれる力があるとされています。勉強や読書、スポーツなど、何か新しいこ
とに挑戦するチャンスかもしれませんね！今年もみなさんにとって、健康で安全で楽しい一年になるよう、
保健室から応援しています♪



とうこうじ きょうしつない ふくそう かんが 登校時や教室の服装について考えてみよう



きょうしつ あたた おち きょうしつ ばしょ ろうかがわ まどがわ せき すわ ひと さむ かん
教室は暖かいと思いますが、教室の場所や廊下側、窓側の席に座っている人は、寒く感じることもあ
るかもしれません。そこでからだを冷やさない衣服の着方について、考えてみましょう。

1 かなら したぎ き 必ず下着を着る。

したぎ き うわぎ あいだ あたた くうき そう ほおんこうか
下着を着ると、上着との間に暖かい空気の層ができて、保温効果がたかまります。



2 くび ひ 3つの首を冷やさない

3つのくびとは、「首」「手首」「足首」のことです。そこには大きな血管が通っているので、
あたた けつえき あたた ゆびさき あしさき つめ い
温めることによって、血液が温まり、指先や足先の冷たさがおさまると言われています。



3 しょうず かさ き 上手な重ね着をする。

たとえば、下着+ブラウス、長袖シャツ+セーター、ベストなどを着る。
そと では、ジャンパー、コートを着る。



おうちのかたへ ～暖かい服装で登校させてください～

全国的にインフルエンザや新型コロナウイルスが流行しています。そこで、感染症予防の観点から、教室では常に換気をしています。教室は暖かいと思いますが、教室の場所によっては寒いと感じる子どもたちがいるかもしれません。着脱しやすい服で登校されることをお勧めします。また、「感染症の流行する時期は、病院には連れて行きにくい」という保護者の方の声もありますが、早めの受診をお願いします。

児童の寒さ対策をする上で何か疑問な点がありましたら、遠慮なく学校にご連絡ください。なお、教室内では、手袋、ジャンパー、コートなどは身につけないように指導しています。よろしくお願いします。



穴あきカルタを直そう!



じゅうに し あそ
十二支たちがカルタで遊んでいると、
たの 楽しくなった龍が **ボウッ!**
ひ ふ
つつい火を吹いてしまいました。
あな あ ふだ ただ
穴が空いてしまったカルタの札に正
ことば い なお
しい言葉を入れて直してあげましょう。



あさ たいよう ひかり あ
● 朝は太陽の光を浴びましょう

おな じ かん お せいかつ ととの
● 同じ時間に起きると、生活リズムが整います

いちょう よわ けんこう す
● 胃腸が弱らず、健康に過ごせます

お からだ のう
● 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが
た
足りません

おも からだ うご か ぜ ま
● 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない
からだ
体になります

すいみん じ かん た ほね きんにく つく
● 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る

せいちょう で
成長ホルモンが出にくくなります

ゆ
● めるめのお湯にゆっくりつかると
からだ あたた
体が温まります

て つ からだ なか はい
● 手に付いたウイルスが体の中に入って
か ぜ げんいん
しまうと風邪の原因に



ふゆやす あ せいかつ くす
冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。カルタの札に書いてあることを心 がけて
がっき げんき す
3学期も元気に過ごしましょう!