

# ほけんだより

令和5(2023)年12月

浦郷小学校 保健室



朝晩と日中の寒暖差が大きくなりました。今のところ、浦郷小学校では

インフルエンザ等の感染症は流行していません。ただ体調を崩さないように

体の冷えを予防して、あたたかく1日をすごすための工夫が必要です。

例えば、長袖Tシャツ1枚と厚手の上着だけだと、教室で上着をぬいた時に

寒くてお腹が痛くなることがあります。薄い長袖Tシャツの下に、もう1枚長袖

の下着を着たり、その上からトレーナーやセーターを着たりなど、重ね着をす

るようにしましょう。

服と服の間にたくさん空気の層ができると、寒さを感じにくくする

ことができます。お腹が痛くなりやすい人は、下着の上からカイロを

はってみたい、重ね着をしたりしてお腹が冷えないように工夫してみて

ください。

12月23日(土)から1月8日(月)までは17日間の冬休みになります。

おうちの人やお友達と楽しくすごせるように、重ね着を工夫しな

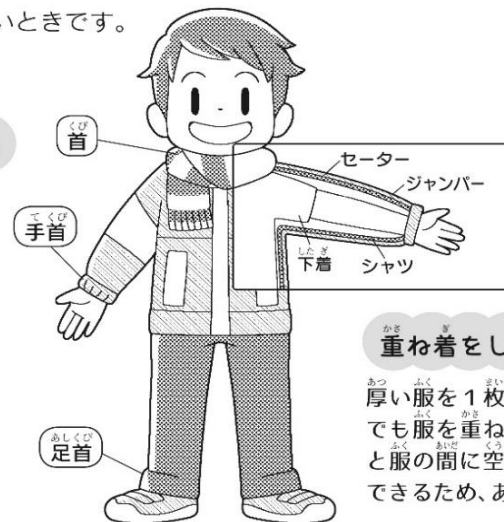
がら、あたたかく元気にすごしましょう。

## 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。



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。

その日の気温を見ながらプラス1枚!



\*\*\*\*\* スクールカウンセラー・大野先生の予定 \*\*\*\*\*



【来校日】 12/8(金)、1/15(月)、1/29(月)、2/16(金)、3/1(金)、3/15(金)

【時間帯】 10:30~16:00 \*お話ししたいことやご相談がありましたら、お気軽にご連絡ください。

(予約の時間については、教頭または保健室までお問合せください。)

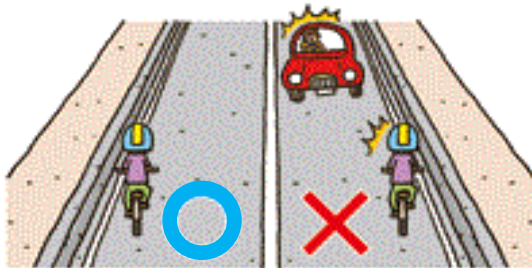
じてんしゃ

# 自転車のルールをおぼえよう!

じてんしゃあんぜんりようごそく  
～「自転車安全利用五則」を知っていますか～

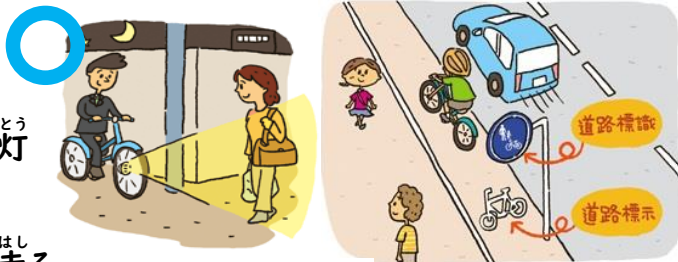
じてんしゃ しゃどう げんそく ほどう れいがい さいみまん ほどう  
□自転車は、車道が原則、歩道は例外(\*13歳未満は歩道でもよい)

しゃどう ひだりがわ つうこう  
□車道は左側を通行  
(\*車の走っている方向と  
おな ほうこう はし  
同じ方向で走る)



ほどう ほこうしゃゆうせん しゃどう じょうこう しゃどうがわ はし  
□歩道は歩行者優先で、車道よりを徐行(\*車道側をゆっくり走る)

あんぜん まも  
□安全ルールを守る  
やかん せんとう  
・夜間はライトを点灯

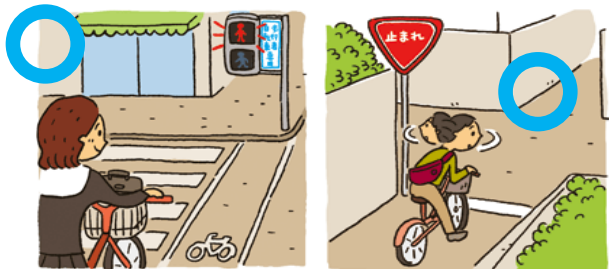


ふたりの なら はし  
・二人乗り、並んで走る、  
いんしゅうんてん きんし  
飲酒運転の禁止



こうさてん しんごう まも  
・交差点で信号を守る  
いちじていし あんぜんかくにん  
一時停止と安全確認をする

こ 子どもはヘルメット着用



“うまくきたえて”かぜや  
インフルエンザを予防しよう

“うまくきたえて”とは、かぜやインフルエンザを予防するための行動を編集部でまとめた標語です。生活の中で“うまくきたえて”、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。

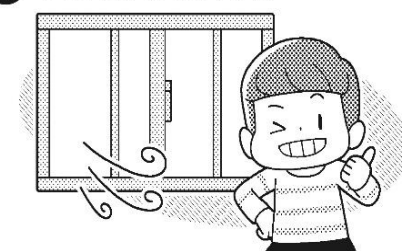
う がいをする



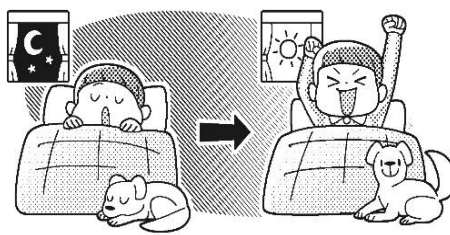
マ スクをつける



く うきを入れかえる



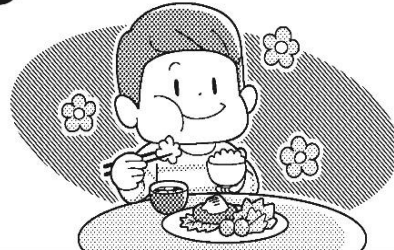
き そく正しい生活リズムを保つ



た いりよくをつける(運動する)



え いようバランスのよい食事をする



て あらいを忘れずに

