



令和6年2月16（金）
多古町立中村小学校保健室
第10号
* おうちの人とよみましょう。

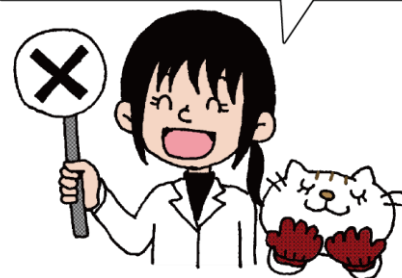
2月4日の「立春」を過ぎ、寒さのピークを迎えて、徐々に春めいた気温や天候になっていきます。
しかし、まだまだ寒い日が続きます。特に、登下校中は日中にくらべて寒いので、保温性の高い服を着たり、服装を工夫したりして、寒さから身を守りましょう。

寒い冬を乗り切るためには…

こんな歩き方の子いないかな？



寒いからといって、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？ 転んでけがをする原因になるので、寒いときは手袋をするなどして防寒しましょう。



寒さ対策の「3つの首」を温めよう！

「3つの首」とは「首・手首・足首」のことです。ここは皮ふが薄く、太い血管が通っているので、温めると熱が伝わりやすく体を温めてくれます。

体が冷えると免疫力が低下し、かぜをひきやすくなってしまいます。3つの首を温めて、効率よく体を温めましょう。



【首】

ハイネックやタートルネックのようにえりの詰まったものや、マフラー、ネックウォーマーなど。



【手首】

そでが締まったデザインの服を選んだり、手袋や手首ウォーマーなど。



【足首】

長めのくつ下や、レッグウォーマー、ズボンの下にはくのは足首ウォーマーもおすすめ。

この3つの「首」をグルグル回すだけでも、からだが温まるよ!!



「ふわふわ言葉」 と「ちくちく言葉」

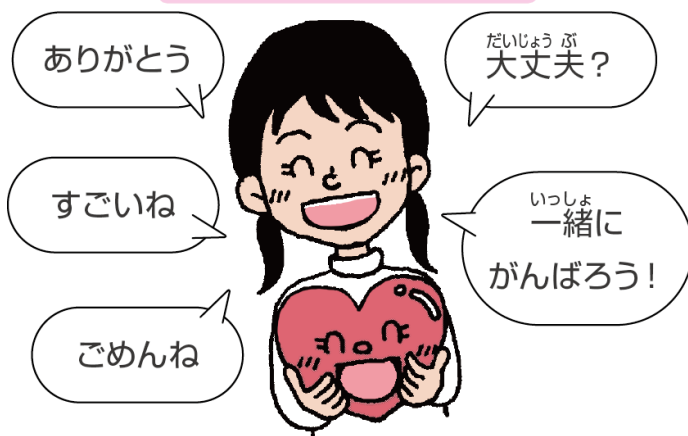
「プラスの言葉」を使おう!!



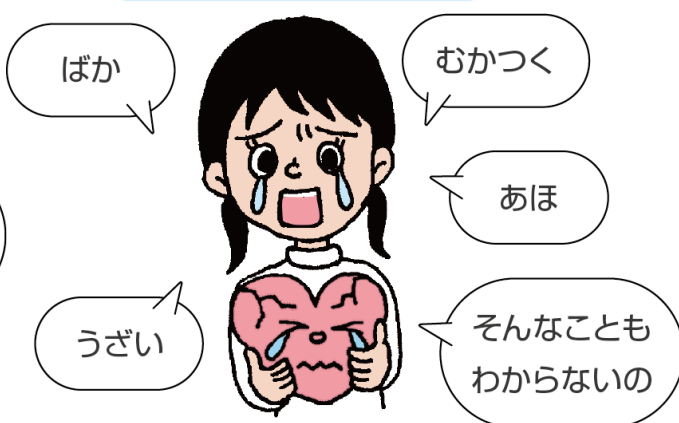
言葉には、言われるとうれしくなったり心が温かくなる「ふわふわ言葉」と、言われると悲しくなったり心が傷つく「ちくちく言葉」があります。「ふわふわ言葉」は使えば使うほどまわりのみんなも自分も笑顔になれる「まほうの言葉」です。

自分が言われていやな言葉は使わず、もし自分が言われたらどう思うかを考えて、ふだんから、たくさん「ふわふわ言葉」を使うようにしましょう。

【ふわふわ言葉】



【ちくちく言葉】



他にもたくさんあるよ。どんな言葉があるかな? 早速今日から「ふわふわ言葉」をたくさん使ってみよう!



がっ ほ けんしつ けんこう そうだん げっ かん
～ 2 月は保健室健康相談月間～



こころ からだ
心や体のことで、なやんだり困
たりしていませんか? 保健室では、健
こうそうだん おこな
康相談を行っています。
ひとり なや そうだん
一人で悩まずに相談してください。
き がる こえ
気軽に声をかけてくださいね。

