



すまいる



気温が下がってくると衣服を調節したり、温かい飲み物や食事^{あたたか}で体を温める必要^{ひつよう}があります。体を温めると、免疫^{めんえき}（体の抵抗力）が高まり、かぜのウイルスに負けないパワーをつけることができます。また、ポカポカしていると姿勢もよくなり肩こりや腰痛、頭痛を防ぐこともできます。

（からだにいろいろかをつけよう）

バランスよく
何でも食べよう



好ききらいをしないで、何でも食べると、病気と戦う力が高まります。野菜もしっかり食べてね。

ぐっすり寝よう



目には見えないけど、夜、寝ている間に、からだの中で、病気と戦う力がつくられています。

からだを動かそう



運動すると、血液のめぐりがよくなり、あたたかくなります。そして、病気と戦う細胞が働きやすくなるよ。



服をじょうずに着よう！



▶ 下着を着る
温度を保つ効果があり、からだ^{からだ}が冷えにくくなります。



▶ 素材のちがう服を重ねて着る
布の編み目の大きさがちがうので、空気を通しにくくなり、温かくなります。



▶ そでや首元がとじたものを着る
空気をにがさない^{あたたか}ので、温かくなります。



▶ 3つの首を温める
3つの首（首、手首、足首）を温めると、からだ^{からだ}が温まりやすいといわれています。



保護者の方へ

～感染症対策のご協力、ありがとうございます～

保護者の皆様には、いつも感染症対策にご協力いただき、ありがとうございます。新型コロナウイルスのオミクロン株の流行以降、市中感染による流行の拡大が見られ、空気感染の対策が強く求められています。マスクの正しい着用と合わせて、室内の換気的重要性から、学校でも室温が下がりにくいように配慮しながら換気を行っている所ですが、各ご家庭におかれましても、保温や調節のききやすい服装の工夫をお願いしたいと思います。