

和琴小学校ほけんだより 令和4年12月1日 No. 15

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で様を温める必要があります。様を温めると、発養(様の抵 我分)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着こりや 腰痛、頭痛を防ぐこともできます。

でからだにていこうガをつけよう プ

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、 ど、着 気と戦う力が まります。野菜もしっ かり食べてね。

ぐっすり寝よう



自には見えないけど、それでいる間に、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。

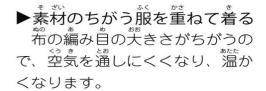


服をじょうずに着よう!



▶下着を着る

温度を**に**つ効果があり、からだが冷えにくくなります。





▶そでや首元がとじたものを着る 空気をにがさないので、温かく なります。



▶3つの首を温める

3つの音(音、手音、定音)を 温めると、からだが温まりやすい と言われています。



愿

~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、室内の換気の重要性から、学校でも室温が下がりすぎな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。

