



すまいる



朝と夜がどんどんと寒くなり、冬のおいがしてきましたね。みんなが、あたたかそうなぼうしや手袋をつけているのを見て、先生も冬の準備をしましめしました！

先月は学習発表会があったり、今は実習生の先生が来ていたりワクワクドキドキがたくさんですね。でもその分、心もいそがしくなります。ときどき「ほっ」とできる時間も大切にしましょう。そして、これからはかぜやインフルエンザがはやる時期です。心も体もポカポカにして、元気にすごしましょう！



ほっとひと息！心をぽかぽかに！

みんなの前で発表したり、スポーツの大会に出たり…がんばることはとってもすてき！でも、心にも「休けい時間」がひつようです。

おきのせんせい
荻野先生のおすすめ



心をあたためる4つの方法

- ① ゆっくり深呼吸をする。
- ② 甘くてあたたかい飲みものを飲む。
- ③ 好きな音楽をきく。
- ④ 今日できたことをひとつ思い出す。



もしも…

「心が疲れたな」そんな日があっても大丈夫。安心できる人に話すことで心があたたまることもあります。荻野先生もいつでも話をききますよ。

チャレンジ！！

11月100の白クイズ

11月12日は…いい皮ふの日

?? 寒い時期に、肌がかゆくなるのはどんなとき？

- ① 運動したあと ② 冷たい風にあたったとき ③ テレビを見ているとき

寒い風やストーブの温風で、皮ふの水分がうばわれてカサカサに。お風呂上がりには保湿用クリームをぬると、かゆみを防げます。

こたえ：②



11月26日は…いい風呂の日

?? お風呂でお湯につかると、体だけではなく〇〇も温まる。

- 〇〇に入るのは… ① 心 ② 目 ③ かみの毛

お湯につかると、体だけではなくリラックスできて心まであたたまります。疲れやストレスも和らげてくれますよ。

こたえ：①



11月29日は…いい肉の日

?? お肉を食べるときに「よくかむ」とどんないいことがある？

- ① かみ応えを楽しめる ② においを楽しめる ③ 消化がよくなる

かむことで食べものが細かくなったり、だ液が出たりします。すると、消化がよくなりお腹にもやさしいのです。

こたえ：③

