



今年の冬は、たくさん雪が降りました。みなさんは、雪が積もるとわくわくするかうんざりするか、どちらでしょう？
登校時は、まだ気温も低くて雪は積もってなくても道路が凍っていることがあるので、時間に余裕をもって転倒しないように十分気をつけてくださいね。



寒い冬を乗り切ろう！！



○重ね着をして、温度調節しよう。

ぶ厚い服を1枚着るよりも、薄くても数枚重ねて着た方が、空気の層ができて温かさが逃げないそうです。

○教室内でも上着の着用OKです。

窓全開ではないものの常時換気をしているので、寒い人は教室でも遠慮せず上着を着てくださいね。

○ひざかけやカイロをうまく活用しよう。

学校のストーブで暖められる範囲には限界があるので、その日の気温や座席の位置によって、寒さ対策を工夫してくださいね。

からだをあたためる食べものは、どれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？



見わけるコツは…

土の中にできる

発酵している

色が濃い

ちくせぬ くら くら
4ふ177 47597 4ニクニ
246 4244 4747

元気に過ごす
ポイントは

ねる

早寝早起き
できていますか？

たべる 栄養を考えて
食べていますか？

うごく 適度な運動を
していますか？

元気に過ごすためには

この3つのバランスがとっても大切です

危機！！コロナ運動不足で免疫力低下？

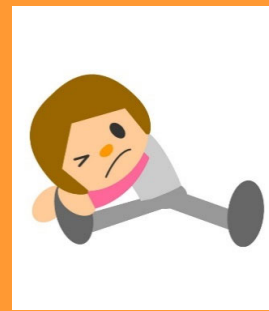
不要不急の外出を控えた結果、ほんの一部の人を除いて運動不足に陥っています。みなさんも休校あけの体育の授業や部活動の時には、体力の低下を実感したのではないのでしょうか？運動不足でも日常生活には支障がないと思っているかもしれませんが、体力が落ちると病気に対する抵抗力も落ちてしまいます。また、運動は骨の成長にも関係しているので、身長伸びにも影響を与えてしまうかもしれません。みなさんちょっと意識して運動してみませんか？



お散歩



なわとび



ストレッチ

保健室からのお願い

県内でも日に日に新型コロナウイルス感染症が広がっており、いつ誰が感染してもおかしくない状況です。学校内で感染者が発生した場合、不安に思われることもあると思いますが、学年や性別や所属部活動などは個人が特定されるおそれがあるため、公表できません。学校生活の状況をかんがみて、検査を受けていただく必要がある方には個別に連絡をさせていただきます。連絡があった方については、検査結果が出るまでの間自宅待機をしていただきますが、個別の連絡がない方については、今まで通りの生活を送る中で一般的な予防対策をしていただければ結構です。

感染者や濃厚接触者の特定につながるような情報収集や情報発信は控えていただきますよう、ご理解ご協力をお願いします。

