



ほけんだより1月号



あけましておめでとうございます。みなさん、冬休みは元気に過ごすことができたでしょうか？今年も、心も体も元気に過ごすことができる1年間であってほしいと思います。
 いよいよ、1年の中でいちばん寒い時期になります。体を冷やさず、しっかりあたためることが大事です。

さむい冬



上手な服の着方



ポイント ① 下着を着よう

○汗や汚れを吸って、皮ふをせいけつに保ちます。

残った汗は、体を冷やすもとにもなります。

○体温が外に逃げにくくなるため、温かいです。

○皮ふと下着の間に暖かい空気の層を作ります。



ポイント ② 重ね着をしよう

重ね着をしよう

○服と服の間に空気の層を作って、体を温めます。ぴったりしていると層がつぶれるため、ゆとりのある重ね着をしましょう。

1枚目 下着

2枚目 うすいもの (ロングTシャツ、シャツなど)

3枚目 あついもの (トレーナー、セーターなど)

4枚目 脱いだり着たりできるもの (コート、ダウンジャケットなど)



ポイント ③ 3つの“首”を温めよう

3つの“首”を温めよう

3つの首は皮ふがうすいので、血液も温まりやすいです。温まった血液が体中に流れて全体が温まります。

これでほかほか 3つの首

①



くび

②



てくび

③



あしくび

これからのほけん行事予定

- 1月13日(火) 身体計測5、6年
- 14日(水) 身体計測1、4年
- 15日(木) 身体計測3、2年

持ち物：半そで・短パン体操服
(頭の上で髪をしぼらないでください。)

- 1月29日(木)、2月5日(木)
- 2年歯科ブラッシング指導

くわしい内容は後日配付しますお便りでご確認ください。

1月の身体計測が終わりましたら、健康の記録をお渡しします。1～5年生は押印をして、担任へ提出してください。6年生は回収しないため、ご家庭で保管してください。

