



わんぱく丸

子どもむけ
ほけんだより
令和6年1月22日
高野小学校

冬も元気に過ごそう！

3学期は、冬真っ盛りで寒い日が多いですが、元気に遊び、勉強する高野小学校のみんなでいてほしいと思います。

寒さに負けないためには、毎日の生活にも工夫が必要です。自分にできることを考えて行い、健康に過ごしましょう。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザもまだはやっています。手洗いや換気も忘れずにしましょう。

寒い時こそ朝が大切！

朝は1日のスタートです。気分がいい1日にするためには朝の生活が大切です。みんなは、いくつできているかな？



毎日同じ時刻に起きる

起きたら朝の光を浴びる…曇りの日もカーテンを開ける



必ず朝ごはんを食べる…しっかりエネルギー補給！



朝の目覚めをよくするためには、前の日も大切！体を使った遊びや運動をすること。夜は早くねることもしましょう。

暖かく過ごす工夫

冬はよく晴れる日ほど、朝や夜がとても寒いです。朝の登校の時、夜寝る時など体を冷やさないようにしましょう。



くつしたで足元を温める



重ね着をする
暑くなったら脱げるようにする



夜はお風呂に入っ
て、体の中から温める

クイズコーナー

かぜをひいてしまったら、早く治すためにすることは、寝ること、水分を取ること、消化にいいものを食べることです。では、体はどうする？

- ①冷やす ②温める ③冷やしたり温めたりをくり返す

冬こそ意識して日光浴

「寒いから…」と家の中で過ごしている時間が長くなっていませんか？太陽の光を浴びないと不足してしまうものがあります。



不足するもの①ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体の中で作られる栄養です。カルシウムを吸収しやすくして、骨を強くする働きがあります。

不足するもの②セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが出て、いかりや不安などをおさえて、幸せを感じやすくなります。