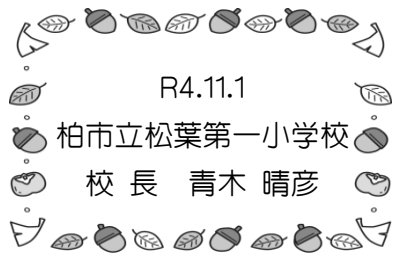


ほけんだより 11月



R4.11.1

柏市立松葉第一小学校
校長 青木 晴彦

つい先日まではあれほど暑かったのですが、最近は朝・夕の冷え込みも一段と増してきました。体が寒さに慣れていないので、かぜをひきやすい時です。健康管理に注意しましょう。

冷たい風に体も心も縮こまりがちですが、日ごとに色を変えていく木々の眺めや小春日和の陽だまりなど、この季節ならではの楽しみもあります。寒さが身にしみる分、美しさやあたたかさがじわっと心に広がってきますね。



元気に遊べる服装を！

これからどんどん寒くなってきますが、自由な動きを邪魔するような服装は避けたいですね。適度な保温と自由な動きができる服装選びのポイントは…

☆薄いものを重ねましょう

服と服の間に暖かい空気の層ができるので、厚手のもの1枚よりも温かいです。



☆着脱しやすいものを！

冬でも意外と汗をかきます。調節できる服装がいいですね。自分で脱ぎ着できるものがベストです。



げんき★クイズ

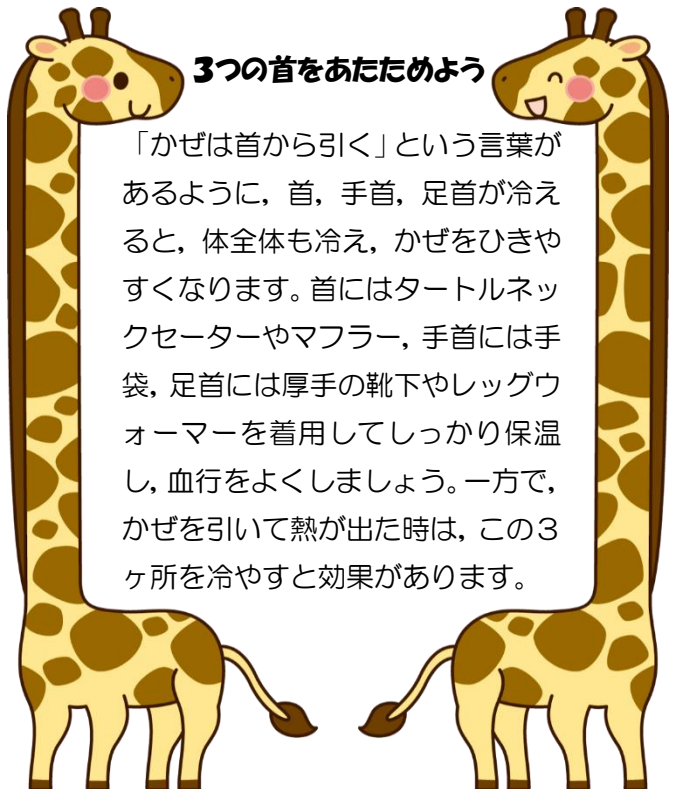
つか は さむ
使うと歯が寒くなるもの
なんだ？

ヒント ぶん ぼう ぐ 文房具だよ



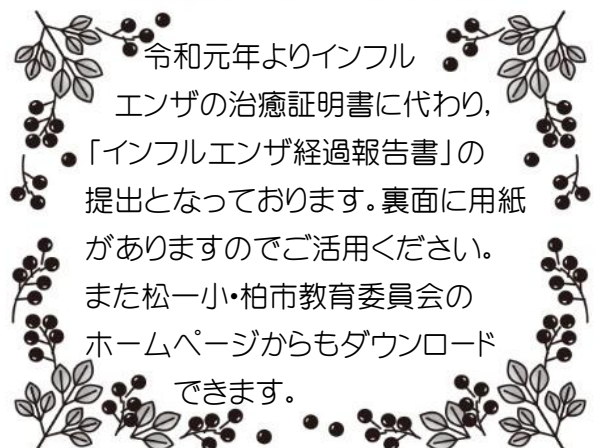
3つの首をあたためよう

「かぜは首から引く」という言葉があるように、首、手首、足首が冷えると、体全体も冷え、かぜをひきやすくなります。首にはタートルネックセーターやマフラー、手首には手袋、足首には厚手の靴下やレッグウォーマーを着用してしっかり保温し、血行をよくしましょう。一方で、かぜを引いて熱が出た時は、この3ヶ所を冷やすと効果があります。



保健室からのお知らせ

令和元年よりインフルエンザの治癒証明書に代わり、「インフルエンザ経過報告書」の提出となっております。裏面に用紙がありますのでご活用ください。また松一小・柏市教育委員会のホームページからもダウンロードできます。



室内のウイルス対策

2つのかん

こまめにしよう！

かんき



閉め切った部屋ではウイルスが空气中にただようので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

気をつけよう！

かんそう



空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。