



# あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。冬休みは、病気やけがなどせずに楽しく過ごせましたか？  
今年1年元気に楽しく生活できるように「健康」について一緒に考えていきましょう。



**体ほかほか名人  
になろう！**

## その1: 下着であたたかさ 倍増！

厚手の服を着るより薄手の服を重ね着した方が、服と服の間に空気の層が多くできて、あたたかさが増します。中でも下着は効果的です。

冬用の下着として綿に化学繊維を混ぜた物や、保温効果の高い下着を着るのもいいでしょう。

たとえば…



肌とセーターの間にしか空気をためられず、あたたかさが続かない。



服の間に、空気がたまるため、あたたかく感じる。

## その2: 3つの首をあたためる

首、手首、足首をあたためるとかぜ予防になります。特に首は太い血管が皮膚の近くを通っているため首を冷やすと、直接体の冷えにつながります。マフラーや手袋をして、体を保温しましょう。

**寒さ対策**  
ココをあたためるのがポイント！



**お願い！**

### 同居家族が発熱等の体調不良の場合は、児童の登校は控えてください。

全国的に新型コロナウイルス感染症の第8波に入っています。同居家族が発熱等の体調不良の場合は、今まで通り児童の登校は控えてください。

また濃厚接触者の場合、本人が無症状で2日目、3日目両日の抗原定性検査キットを用いた検査で、陰性を確認できれば、3日目から待機を解除することができます (R4.8.24 湯河原町町教育委員会からの通知より抜粋)



新型コロナウイルス感染症対策として、常時教室の窓を2方向開けています。暖房はつけていますが、窓際の席などで寒い人は、防寒着を着たりひざ掛けをかけたりして、調節してください。

# なりたい自分？見方を変えたら…

いいかげん？

→おおらか！



気が弱い？

→相手を大切に！



さわがしい？

→元気がいい！



おこりっぽい？

→情熱的！



せっかち？

→積極的・活動的！



つめたい？

→落ちつきがある！



このように、ものごとを違った見方で見ることを「リフレーミング」といいます。

自分で「気になる、なりたい」と思っていることも、他人からは違って見えているかもしれませんね。

自分や友だちのいいところをたくさん見つけてみましょう。

手洗いと消毒で冬の乾燥した手があれていませんか？



しみるときは、アルコール消毒はしなくていいよ



ていねいな水洗いでも十分



ハンドクリームをぬろう

## 朝ごはんの効果って？



一日を元気にスタート

させるために欠かせない朝ごはん。では、朝ごはんにはどんな効果があるのかな？

●午前中の活動のためのエネルギーや栄養がとれる（とくに脳は、寝ている間もはたらいているので、朝にはエネルギー切れになっている）

●体温があがって、体がめざめる

●うんちが出やすくなる

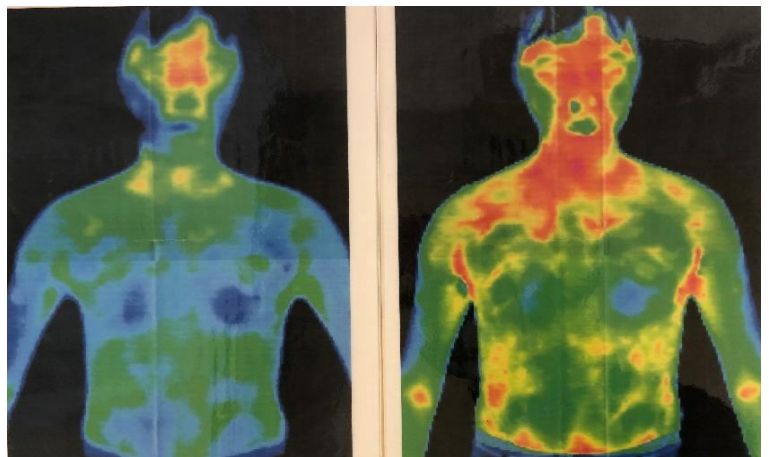
朝ごはんを毎日きちんと食べるためにも、早ね早起きを心がけましょう。また、夜おそい時間に食べると、翌日あまりおなかがすかず、朝ごはんが食べられないことがあるので注意してください。

## 朝ごはんを食べて体をあたたかくしよう！

下のサーモグラフィ画像を見てください。白っぽく見えるところは、体温が高くなっている場所です。

（カラーでお伝えできなくて残念ですが。）朝ごはんを食べると体全体、特に頭や首があたたかくなっています。

一日を元気で過ごすために、朝ごはんはエネルギーのもとになります。ごはんやパンだけでなく、おかずやみそ汁などもとるようにしましょう。



朝ごはんを食べていない  
⇒体が冷えている

朝ごはんを食べている  
⇒体があたたかくなっている