



新座市立池田小学校 保健室 令和5年1月10日

3学期が始まりました。今年はうさぎ年です。ことわざや四字熟語などには、兎（うさぎ）

を使った言葉がたくさんあります。その中のひとつ「兎走烏飛」とは、月日があわただしく

過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、今年度の残り3カ月はあっ

という間です。体調に気をつけながら、次の学年に向けて充実した毎日を過ごしましょう。

引き続き手洗いうがいも忘れずに行いましょう。

「**元気のアドバイス**を届けよう！」

困っているしまうせさんに合うアドバイスを線でつなごう。

時間がなくて…

朝ごはんを
ぬいてしまおう

カーテンを開けて
太陽の光をあびよう

ついつい

食べすぎて
しまおう

いつもより10分早く
起きてみよう

休みの日は

遅くまで
寝てしまおう

時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？

ゲームを
すると

長い時間
続けてしまおう

お風呂で
ゆっくり温まろう

毎日寒くて

体が
冷えてしまおう

ひと〇30回
かんでいるかな？

あなたのオススメの
元気のアドバイス
を書いてみよう！

しまうせさんへ

より

3 学期発育測定の日程

1月11日（水） やまざくら学級・1年生

12日（木） 2年生・6年生

16日（月） 3年生

18日（水） 4年生

19日（木） 5年生



★必ず体育着をもってきましょう。

★髪の長い人は頭の高い位置で髪をむ

すばないようにしましょう。身長を

正しく測ることができなくなっ

てしま



冬の冷え対策 どれが正解？

- ①暖房の部屋にこもって、外に出ない
- ②寒さに慣れるように、冬も半そで
- ③体の中から温める工夫をする

私たちの体は、寒くなると熱を外に逃がさないようにします。特に内蔵は冷やしたくない

場所なので、手足の血管をぎゅっと縮めて、体の中心に温かい血液を集めるしくみとなっ

ているのです。しかし体で十分な熱を作り出せない人は、手足が冷たくなってしまいます。

実は熱を生み出すのは筋肉です。しっかり食べて、運動をして、筋肉をつけましょう。

反対に、手足は温かいのにお腹が冷えてしまう人もいます。ストレスなどで手足の血管が

縮まないために、体の中心に血液を送れないのが原因です。ストレスを解消するためには

リラックスする時間がとても大切です。そのために生活リズムを整えましょう。

どちらのタイプもお腹や背中を温めると、血液が体のすみずみまで流れて温まります。

温かい食べ物を食べたり、暖かい服装を心掛けたりしましょう。クイズの正解は③です。

