

ふあしいと 12月



シャツ1まいであたたかい!

すとーぶ こうかてき
ストーブにあたるより効果的

かさねぎ
じょうずに重ね着をしよう。

ふく きると ふく ふく あいだ くうき そう
服を着ると、服と服の間に空気の層ができます。

たくさん着るより着方が大切なのです。

そざい ちがう め ちがう ふく 3まいほどかさねぎする あたたかく
素材の違う(目の違う)服を3枚ほど重ね着すると暖かくなります。

ポイント

えりやそでがしまったもの(くうき そう あたたかい
空気の層の暖かい空気を逃がさないため)をきる。

あし
足もとをあたたくする。

いろ こい たいよう ねつ きゅうしゅう
色の濃いもの(太陽の熱を吸収しやすい)をきる。

とあしにくい
かぜを通しにくいものをきる。



かさねぎ めやす うわぎ いれて4まい
重ね着の目安は、上着を入れて4枚くらい。

シャツ(Tシャツ)

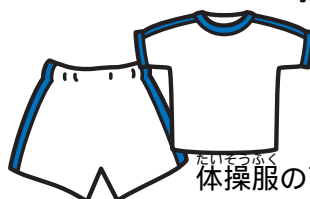
ながそで
長袖シャツ(ブラウス)

トレーナー(フリース)(セーター)

ジャンパー(コート)

きょうしつ
*教室ではぬごう。

りくじょう たいいく おわったあと たいそうふく
*陸上や体育が終わった後、体操服を
かならずき
必ず着がえましょう。汗をかいていない
あせ
ようでも、そのままにしておくと
からだ ひえて
体が冷えてきます。



たいそうふく した シャツ きません
体操服の下にシャツは着ません。

ストレスを上手に解消しよう。

ストレスには、良いストレスもありますが、いろいろな気分が落ち込んでしまうストレスは体に良くありません。ストレスが原因の病気が多くあります。生活習慣病もストレスが一つの原因になっています。

保健室前の掲示板にストレス解消法を教えてくださいと箱を置いていました。いくつか紹介したいと思います。教えてください人ありがとう！



聞き流す (6年 男子)

思いっきり走ってかべをたたく。(4年 女子)

プチプチ楽しー。(6年 男子)

ひとだすけ 人助けをする。(6年 男子)

てがみ 手紙であやまる。(4年 女子)

いもうと あそぶ 妹と遊ぶ。(4年 女子)

カンやペットボトルをおもいっきりふむ。(4年 女子)

お風呂に入る。(気持ちいい~。)(4年 女子)

のこりあそび 残り遊びをする。(4年 女子)

いやなことを大声でさげふ(3年 女子)

ねる。(4年 女子)

ゲームをする。(3年 女子)

どくしょ 読書する。(おとぎ話)(3年 女子)

おしゃべりをする。(3年 女子)

ともだちと遊ぶ。(4年 女子)

絵をかく。(4年 女子)

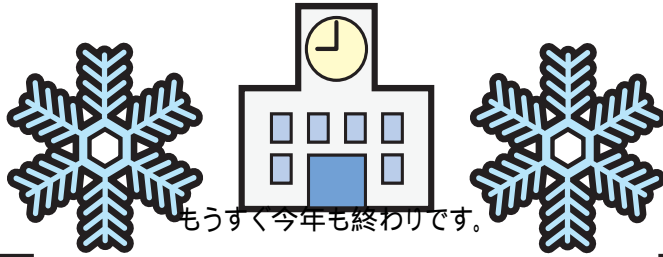
20びょう 目をつぶる。(3年 男子)

「のバカ」とさげふ。(4年 女子)

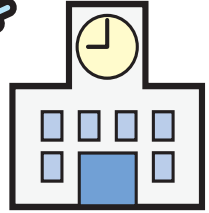
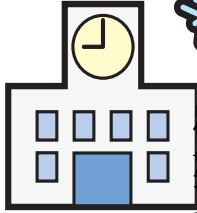
クラスの男子に八つ当たり(6年 女子)

人に傷つけない方法が見つかるといいね。
自分にあったストレスの解消法を見つけましょう。



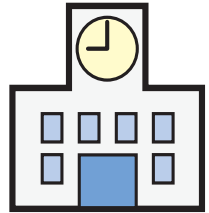
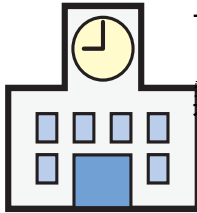


もうすぐ今年も終わりです。



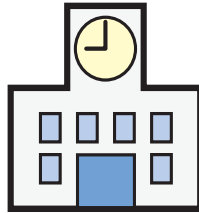
保健室には、いくつかの鉢があります。

先生が100円ショップで買ってきた観葉植物です。保健室においていて大きくなったら鉢をおおきくして、水をやっているだけなのに、ずいぶん大きく育ちました。なぜだろう？って考えたときに、ひらめいた。保健室のまどは東向き。毎朝、朝日があたるのです。そっか。植物にとって太陽の光はものすごい栄養(エネルギー)なんだ。人間にとっても太陽はすばらしい栄養なのです。太陽の光をあびて朝を迎えて体内時計のずれをリセットする。昼間は、太陽の光の下で体を動かして骨を強くし、ストレスを解消する。そして、太陽が沈むと体温が下がってねむたくなっておやすみ・・・。



来年もよかったね、と言える年になりますように。

ほけんしつ いなば 稲葉せんせい



保護者の方へ

インフルエンザ

る生活を送れるようご協力ください。

この冬もインフルエンザがはやりそうです。東京では、11月頃からインフルエンザが流行しています。予防接種をした場合も生活リズム等に気をつけて、免疫力が維持できる

情 報は・・・

「京都市こどもの感染症」毎月1日に更新されています。



アドレス

京都市地域医療課：<http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/iryou/>
(地域医療課で検索してください。)

京都市衛生公害研究所：

<http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/eikouken/index.html>

頭ジラミ

年中発生します。

頭ジラミは、夏にしか活動しないと思われがちですが、実は年中活動しています。人間にとって、住みよい環境は、頭ジラミにとっても住みよい環境のようです。

うつるときにはシャンプーしていてもうつりますが、体の洗い方や頭の洗い方は、知っているようで知らないこともあります。また、一緒にお風呂に入っているようならばときどきアドバイスしていただけたらと思います。

また、お風呂から上がった後に、髪の毛をぬれたままにいませんか。頭ジラミ予防には、ドライヤーは有効ですし、湯冷めも防げます。スキンシップもできるのでどうぞかけてあげてください。



石けんや冷やすときに使う袋(お手製)の寄付ありがとうございました
とても重宝しています。