



旭市立琴田小学校
保健室 No.12
令和8年1月16日
☆おうちのひとと読みましょう☆
※裏もあります

からだ 体 も こころ 心 も げんき 元気 な1年にしよう

あたら 新しい1年をむかえて、あつという間に2週間が経ちました。みなさん、良いスタートを切ることはできましたか？ 教室前の掲示物で、みんなの今年の目標を見て、新しい年に向けて、たくさんのわくわくやどきどきの気持ちがあることを感じました。それぞれの目標を達成するためにも、体と心の健康を第一にしてほしいと思います。



じょうず 上手な “重ね着” で体を守ろう！

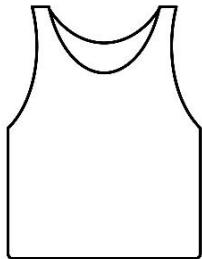
わたしたちが身に付けている衣服には、暑さや寒さから体を守る役割があります。

「重ね着」で、冬を温かくすごせると共に、気温の変化に合わせて、ぬいだり着たりすることができるでの、体温調節にも役立ちます。



いふく
衣服にはそれぞれ役割があるんだよ

下着



あせやよごれをすいと取る。体の熱がにげないようにする。

長そでの服



冷たい風や空気から体を守る

トレーナー・セーター



衣服の内側に温かい空気をためておく。

コート・ジャンパー



外から冷たい空気が入るのを防ぐ。

衣服の調節が必要な“場面”って？

寒い季節は、部屋の中と外で気温差が大きくなるので、衣服をぬいだり、着たりして調節しましょう。重ね着をしていないと、調節ができません。登校前や外出前、寒いと感じていなくても、上着を用意しておくと良いです。

衣服をぬぐ場面

- 部屋の中ですごす時
- 部屋の中で『暑い』と感じた時
- 運動や体を動かしたりして、あせをかいだ時



衣服を着る場面

- 外で活動する時



からだ 体をポカポカにするために
 ★マフラー
 ★手ぶくろ
 ★くつ下
 で3つの首を守りましょう！

目の健康コーナー

まいつき 毎月、目の健康について、お知らせしていきます。
 こないかい 今回は、『自のおつかれサイン』です。

【自のおつかれサインで出ていませんか】

ゲームなどで、タブレットやスマホを休まずに使いつづけると、目がつかれる原因になります。また、画面をじっと見ることで、まばたきが少くなり、目の表面がかわいてしまうため、ドライアイの原因にもなります。

30分に1回、20秒以上遠くを見ることで、目を休ませることができます。



～目のつかれチェック～

- 目が重い
- 目がいたい
- ショボショボする
- まばたきが多くなる
- 目がかすむ（見えにくい）
- 目がかわいた感じがする
- まぶたがピクピクする