



令和3年 12月  
一丘小学校 ほけんしつ

あっという間に12月！いよいよ今年も、終わりに近づいてきました！  
すっかり寒くなり、朝 布団から出るのがつらかったり、ストーブの前から  
離れられなかったり…。私はこたつから出るととっても時間がかかります(笑)  
何をするにも、なかなか体が動きませんよね…☹



まだまだ寒くなりますが、冬休みまであともうすこしです！  
体調をくずさないように気を付けて、元気いっぱい過ごしましょうね！！



てあら みず つめい… てぶくろ はず しょうどく めんどう  
手洗いの水が冷たい… 手袋を外しての消毒が面倒くさい…  
でもね…ウイルスは寒いのが大好き！冬に元気になります。  
だから、寒い冬こそしっかり感染症の予防をしていこうね☺！

### 乾燥はお肌の大敵！乾燥肌の対策をしよう！

冬は、空気が乾燥しています。乾燥は、皮膚のトラブルにもつながります。  
みんなの中にも、“乾燥肌で…” “からだがかゆくて…” という人もいます。

肌が乾燥すると、かゆみの原因になります。そして、

肌が乾燥する → かゆくなる → 掻く → 傷ができる → ばい菌が入る

という、悪循環に…！！さらに、治りも遅くなってしまいます。

#### 乾燥肌対策

乾燥肌さんは、9とくにしっかりと対策を  
しておきましょう！冬の乾燥をのりきろう！



①体を洗うときは、  
ゴシゴシこすりすぎない。



②温度の高いお湯に  
長くつかりすぎない。



③自分のお肌に合った  
保湿クリームを使う。

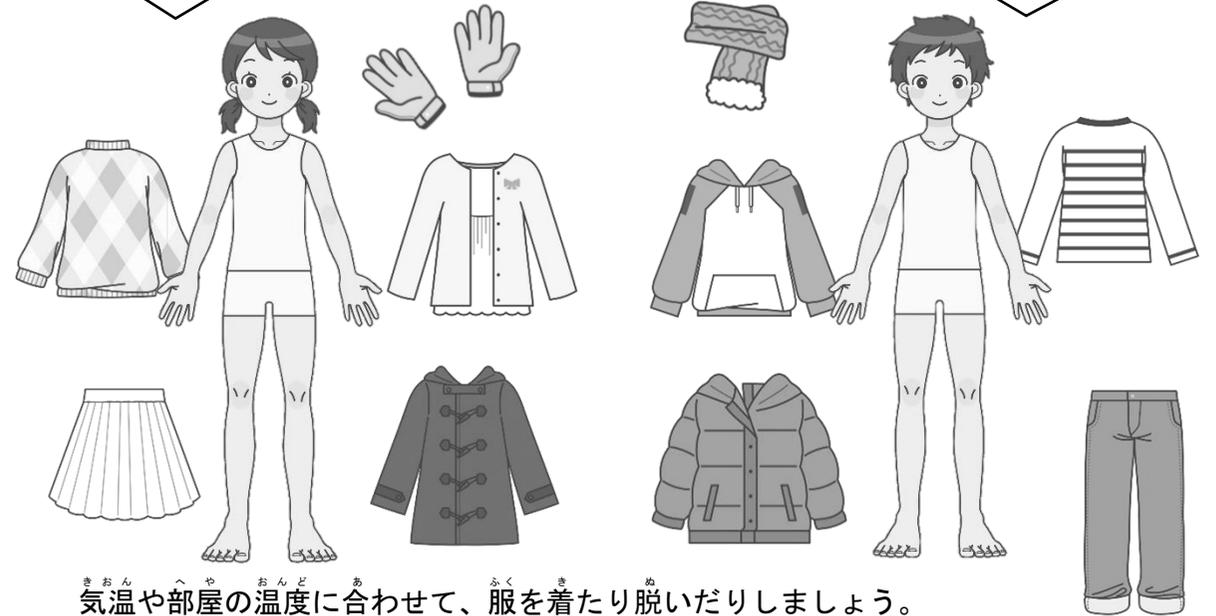
### 気温に合わせた服装をしよう！

寒いのがまんして半袖やうす着で過ごしていると、風邪をひいてしまったり体調を  
くずしてしまうかもしれませんよね。服装は気温に合わせたものにすることが大切です。

下の2人は今、下着だけ着ている状態です。  
どんな服装が、気温に合っているかな？服を選んであげてね。

今日の気温は18℃。日差しが暖かいよ。

今日の気温は5℃。雪が降り、とても寒いよ。



気温や部屋の温度に合わせて、服を着たり脱いだりしましょう。

下着を着ると、体温を逃がさず温かい空気をためてくれます。

長袖の上にセーター、風を通しにくいジャンパーなど、素材を生かした重ね着を！

### 持久走前検診のお知らせ

2月の持久走大会に向けて、1月からマラソン練習が開始される予定です。  
そのため、12月中に持久走前検診を行います。

日程 12月13日(月) 13:20～ 1・2・5年生  
12月14日(火) 13:20～ 3・4・6年生

体操服でします。  
忘れないでね☺☺

#### おうちのかたへ▼

※持久走前検診問診票を配布しています。ご記入いただき、学校へご提出ください。

※持久走前検診の結果は、からだの発育でお知らせします。ご確認ください。