

ほけんだより



令和7年度
中央小学校 ほけんしつ



「東風」と書いて何と読むか知っていますか。東から吹いてくる風をさして「とうふう」「ひがしかぜ」と読みますが、「こち」と読む場合があります。「こち」と読むときは、早春に吹く温かい、春の訪れを知らせる風とされています。寒くても外に出て東風を感じてみましょう。



鬼を福の神に変身させよう!

自分の心に住んでいる鬼も、見方を変えると本当は福の神かもしれないよ。

例えば...

自分の中の鬼

わがまま鬼



気持ちを
はっきり言える神



あわてんぼう鬼



行動
すばやい神



おしゃべり鬼



誰とでも
仲良し神



自分の中の福の神

まだまだ

インフルエンザに注意!



くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急速に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1~3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を!!

子どもの手洗い習慣化作戦 ポイントは楽しく!



感染症予防の基本である手洗い。冬は特に徹底したい時期ですが、子どもに習慣づけさせるのは難しいもの。そこで、おうちでも是非挑戦してみたいポイントがあります。

- ① 子ども目線の環境づくり
蛇口が高い位置にある場合は踏み台を置いてあげて、ハンドソープは子どもの手の届きやすい位置に。
- ② 一緒に手洗いをする
「わからない」ことにはなかなか積極的になれません。おうちの方や兄弟も一緒だとまねをして手洗いができます。
- ③ できたらほめる
大人にとっては当たり前でも、子どもにとっては挑戦です。たくさんほめて、成功体験にしてあげてください。

アウトドアのレイヤリングに学ぶ重ね着のコツ

登山などのアウトドアの世界では、服装はとても重要。基本になっているのは3つのレイヤリングです。

- ① ベースレイヤー
いわゆる肌着のこと。体を動かすときは汗を吸って乾きやすい通気性重視、寒さ対策メインなら温かい素材を選びます。
- ② ミドルレイヤー
アウターの下に着る服。動きやすさを損なわないよう、シャツやフリースなど薄手のものを選びます。
- ③ アウターレイヤー
一番外側に着て、風雨から体を守ります。たとえば寒い雪の日は保温性が高く風を遮り水分を弾く素材が適切。

天気予報をチェックして、その日の気候にあった自分なりのレイヤリングを考えてみましょう!