

あけけんだより



平成30年1月10日
茨木市立玉島小学校

冬休みが明け、3学期がスタートしました。新しい年の始まりでもある1月は目標を立て、気持ちを切り替えるのにもいい時期。冬休み、早寝早起きできなかった人も、食べ過ぎてしまった人も、3学期のスタートとともに、気持ちを切り替えて生活リズムを整えましょう！！



走る前・走っている時・
走った後に自分の体調を
確認しよう！！

安全なマラソンのために

「あすはまつ」を守ろう！

- あ** あさごはんをしっかり食べましょう。また、あせをふいてからだを冷やさないようにしましょう。
- す** すいぶんをとりましょう。のどがかわいていなくてもこまめにとるようにしましょう。
- は** はやくねましょう。走る前の日はもちろん、走ったあとも注意。からだはつかれています。
- ま** まわりをよく見て走りましょう。ぶつかったり、無理に追い抜いてはいけません。
- つ** つめを切りましょう。手のつめがのびていると、友だちを傷つけてしまうことがあります。



今年の目標を書いてみよう！！
みんなが1年元気に
過ごせますように

寒い冬は
かさぎめいじん
重ね着名人になろう



寒い寒いと言って保健室に来る人がいますが、服を見てみると…上着の下に長袖シャツだけ。下着を着ていない人が多いです。上手に重ね着をして、寒い冬を乗り切ろう！！

クイズ
どうして皸はたつの？

寒いとき、皮ふがブツブツになる皸。どうしてできるのかな？

1. 表面を暖めようと皮ふの下の血管がふくれるため
2. 毛を立てて暖かくするため
3. 寒さに負けて湿疹が出るため

答えは何番かな？裏面を見てみよう！！

ポイント ① 下着を着よう

- 汗や汚れを吸って、皮ふをせいけつに保ちます。残った汗は、体を冷やすもとにもなります。
- 体温が外に逃げにくくなるので、暖かいです。
- 皮ふと下着の間に温かい空気の層を作ります。



ポイント ② 重ね着をしよう

- 服と服の間に空気の層を作って、体を温めます。ぴったりしていると層がつぶれるので、ゆとりのある重ね着をしましょう。
- 1枚目 下着
 - 2枚目 うすいもの (ロングTシャツ、シャツなど)
 - 3枚目 あついもの (トレーナー、セーターなど)
 - 4枚目 脱いだり着たりできるもの (コート、ダウンジャケットなど)



ポイント ③ 3つの“首”を温めよう

3つの首は皮ふがうすいので、血液も温まりやすいです。温まった血液が体中に流れて全体が温まります。

3つの首って、どこのこと？ めくってね

