

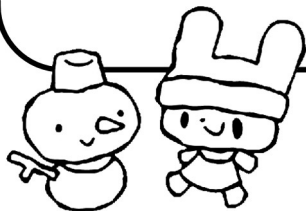


えが お

内容

- ・冬休みの過ごし方
- ・水分補給・冬の服装について

R6.12.25 (水)



冬休みが始まります!

明日からは、楽しみにしている冬休みの始まりですね! 冬休みには、大晦日、お正月、初詣・・・楽しい行事が盛りだくさんです。自由な時間が多く、ついダラダラと過ごしてしまいがちですが、冬休み期間中も、学校へ通っている時と同じように、「早寝・早起き」・「1日3食」・「ゲーム・スマホ・SNSの使い方」「感染症予防」などを意識し、規則正しい生活を送ることが充実した冬休みにするポイントです。冬休み明けも元気いっぱいみなさんに会えることを楽しみにしています!

~冬休みを元気に過ごすポイント~



- ① 早寝・早起きをする(毎日同じ時間)!
はやね はやお まいにちおな じかん
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる!
あさ まいにち た
- ③ メディアルールを決めて実践する!
き じっせん
- ④ 歯みがきは、1日3回(毎食後)!
は にち まいしょくご
- ⑤ 部屋の空気の換気と加湿をする!
へや くうき かんき かじつ
- ⑥ こまめな手洗いをする!
てあう

おうちの方へ

① 感染症にかかった場合

冬休み期間中でも出席停止を伴う感染症に罹患した場合、登校許可証・療養解除届を学校に提出(冬休み明け初日提出で大丈夫です)してください。様式は荒浜小学校 HP (ホームページ【書式ダウンロード】)からもダウンロードできます。

② 専門医への受診

今年度の健康診断で精密検査や治療が必要とされたご家庭には、「検診結果のお知らせ」をお届けしてあります。早めの予約・受診をお願いします。

③ メディアとの付き合い方

クリスマスプレゼントやお年玉でゲーム機・タブレット・スマートフォン等メディア機器やゲームソフトの購入を考えているご家庭もあるのではないのでしょうか。そんな機会こそ、『どんなルールをもうけるか』『ルールを守るためにどうするか』を家族で話し合う、いいタイミングです。楽しく・便利なメディアだからこそ、今後も上手に付き合っていけるようにできるといいですね。



お茶を飲んで、風邪に負けるな！



冬は空気が乾いていて、思っている以上に水分が不足します。

すぐに水分補給ができるように常時、水筒を持たせていただいて結構です。

また、**お茶に含まれる「カテキン」には殺菌作用があり、お茶飲みをすることで風邪を予防する効果に優れています。**緑茶の場合は、「ビタミンC」が含まれるため、荒れた粘膜を修復する効果も期待できます。緑茶、紅茶、ウーロン茶、ほうじ茶、番茶といろいろありますが、使われている茶葉の種類はどれも同じです。緑茶を半発酵させたものがウーロン茶で、完全に発酵させたものを紅茶と呼びます。

カテキンの量は、発酵の過程で比例して増加するため、殺菌作用を主とするならば「**紅茶**」がおすすめです。喉を痛めやすい人は、ビタミンCの豊富な「**緑茶**」がおすすめです。

＜ポイント＞

- ・お茶は、70度以上のお湯で入れると、「カテキン」がたくさん出る！
- ・殺菌作用が一番期待できるのは、「紅茶」！
- ・喉を痛めやすい人に効果的なのは、「緑茶」！
- ・冷たいお茶よりも温かめ（ぬるめ）のお茶が効果的！
- ・1番茶でなく、出がらしのお茶でも十分効果があり！



＜注意事項＞

- ・**麦茶やドクダミ茶は、「茶」という言葉がついていますが、茶葉からできているわけではないので、カテキン効果はありません。**
- ・やけどをしないよう、ぬるめの温度のものを持たせるようにしてください。

※ **お茶の持参は、強制ではありません。**

お茶を用意するのが難しい場合は、今まで通り「水道水」でうがいや水分補給を行います。



暖かく過ごすための服装の工夫

学校では感染症対策から積極的に換気を行っています。そのため、教室が暖まりにくいことが考えられます。冬休み後も寒さに備えた服装の工夫をお願いします。

①重ね着で空気の層をつくる

重ね着をして暖かいのは、体と服の間に空気の層ができるためです。

重ね着は下に着るものより、上に着るものを少しゆとりのあるものにすることが、空気の層を作るポイントです。ただし、必要以上に重ねると空気の層はつぶれてしまうので、2～3枚が適当です。



②下着は必ず着よう

下着を着ないと、体と服の間に対流が起こりやすく、熱を保つ効果が減ります。

また、下着は、皮脂や垢などを吸い取り皮膚を清潔に保つ、服の中の湿気を調節するという効果もあります。

③三つの首をガード

首・手首・足首は熱が逃げやすい場所です。登下校の時には小物（マフラー、手袋、レッグウォーマーなど）をうまく活用しましょう。