

えがお

令和5年12月22日
柏崎市立二田小学校
No. 13

明日から冬休みです。クリスマスやお正月などの行事があり、楽しみにしていた人が多いのではないのでしょうか。冬休み中、楽しくてついつい食べ過ぎてしまったり、夜遅くまで起きていたり、羽目を外しすぎないように気を付けましょう。冬休み明けに元気なみなさんに会うのを楽しみにしています！

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、
食べすぎに注意



タバコ、お酒、
誘われても断る



夜更かししないで
規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せず、体を動かそう

----- 冬休み明けには 第二回 すこやかウィークがあります！ -----

1月15日（月）～22日（月）に第二回 すこやかウィークを行います。冬休み中に生活リズムが乱れてしまわないように、意識して生活しましょう。



早寝



早起き



朝ごはん

西山中学校区の目標

低学年は9時まで
中学年は9時半まで
高学年は10時までには寝よう！

お休みの日もできるだけ、
学校がある日と同じ時間に
起きよう！

1日3食、好き嫌いせずにバラ
ンスよく食べよう！

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くな
っていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足
してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びるこ
とで体内で作られ、カルシウム
を吸収しやすくして骨を丈夫に
する働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンと
いうホルモンが分泌され、怒り
や不安などを抑えて幸せを感じ
やすくなります。

生活リズムを整え、昼間
は外で活動する時間を作り

ましょう。食べ
物のからとること
もできます。



ビタミンD

きのこ類、魚 など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるト
リプトファンから作られます

「肌」の乾燥対策 できていますか？

冬は空気が乾燥していることで、肌も乾燥しやすくなります。肌が乾燥することでかゆみ、湿疹、あかぎれなどのトラブルが起こりやすくなります。皮膚トラブルが起こらないようにするためにも、以下のことに気を付けていきましょう。

温度の高い湯船に長くつからない



38℃～40℃くらいの
温度で15分くらいを
目安にあがるようにし
ましょう。

体をごしごしこすって洗わない



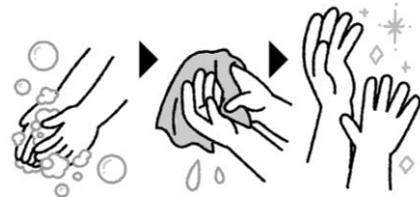
ごしごし洗うと、皮膚を
守っているバリアを壊して
しまう可能性があります。
手のひらか、柔らかいたオ
ールで優しく洗うようにしま
しょう。

保湿クリームをぬる

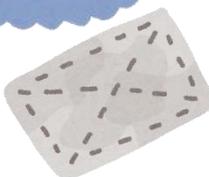


お風呂上りや手を洗った後
など、皮膚に水が付いたまま放
置してしまうと、肌が乾燥して
しまいます。
しっかりと水気を拭き取り、
保湿クリームを塗って保湿を
するようにしましょう！

きれいなハンカチできちんと ふくところまでが手洗いです



よろしく
お願いします



冬休み明けの1/9(火)に一人2枚の雑巾を持たせてください。
(1枚は記名をし、もう1枚は記名はいりません。)
ご寄附いただいた雑巾は、各教室やランチルーム、理科室などで使わせて
いただきたいと思います。ご協力をお願いいたします。

