



ふゆ 冬をあたたかく過ごすための「温活」とは

3つの首をあたためよう！

くび てくび あしくび
首・手首・足首の3つの
「首」をマフラーや手袋など
こもの じょうず つか
の小物を上手に使ってあ
ためましょう。



あたたかいものをとろう！

あたたかい食べ物や飲み物で体をあたため
ましょう。また、ショウガなどの体
をあたためる食材も取り入れま
しょう。



お風呂に入ろう！

お風呂に入って湯船にゆっくり
つかって、体をあたためましょ
う。



適度な運動をしよう！

適度な運動をして、筋肉を
つけましょう。筋肉の量が
増えると、体温もアップします。



冬休み明け身体測定が終わりました！

おうちの方へ

☆☆☆「わたしのけんこう」について ☆☆☆

1月13日に実施しました身体測定の結果を『わたしのけんこう』
に記入しました。ご覧いただき、表紙の「保護者確認欄」のお子さんの
学年の「1月」の欄に押印又はサインをして、1月20日(火)までに連絡袋に入れて、学校に返却をしてください。

