



ほけんだより

第13号
令和8年1月15日
北鯖石小学校保健室

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!

首・手首・足首の3つの
「首」をマフラー や 手袋など
の小物を上手に使ってあた
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。



おふろに入ろう!

おふろ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
ふえると、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。

