



もうすぐ冬休みが始まります。今年もあと少しですが、みなさんにとってどんな1年でしたか？ 新型コロナウイルス感染症の流行はまだまだ続いています。今年は感染対策をしながら、いろんな行事に参加することができましたね。時期によっては、我慢しないといけないこともあったと思いますが、本当によくがんばりました。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガクガク...

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ
手首 外に行くときは手袋を忘れずに
足首 締めつけない、厚手の靴下が◎

体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！



からだの中から冷え対策

規則正しい生活

軽い運動

湯船につかる

温かいものを食べる

冬休みを元気に過ごすためにも、しっかり冷え対策をしましょう！



知っておきたい / 訓練のなぜ？

地震 大きな地震が起こると、物が落ちたりガラスが割れたりします。ケガをしないように、靴を履いたまま避難しましょう。

火事 燃えた物から出る煙には、体によくないガスが入っているので、気分が悪くなったり、逃げ遅れてしまう可能性が低い姿勢で進むことも覚えておきましょう。

避難 もう一度地震が来たり、火が近くまで迫っているかもしれません。ドアが開かなくなったり、逃げられなくなることも。忘れ物をして絶対にもどらない！

上履きのまま逃げるのはなぜ？

ハンカチを口に当てるのはなぜ？

どうして「戻らない」？

健康観察表について

1月の健康観察表をお配りします。冬休み中も、引き続き検温や風邪症状のチェックをお願いします。また、朝と夕方の1日2回の検温を「健康観察表」に記録をしてください。

なぜかな？と思ったらポイント

早めに **しっかり**

まずは「おかしいな？」という異変に **早めに** 気がつくことが大切。無理しない程度に水分と栄養を **しっかり** とり、ゆっくり体を休めよう。

冬休みも生活リズムを整えよう