

ほけんしつ
保健室だより

みんな読んでね!

ほけん室便り 寒さに負けない

寒い季節になりました。コートを着ることもふえて、冬がやってきたなという気持ちになります。みなさん、あたたかい服で過ごしていますか？

気温で選ぼう

気温が

25℃以上



20℃くらい



10℃くらい



6℃くらい



5℃くらい



温度計

スクールカウンセラーの
山本先生が
作りました。



＊重ね着をして、
服と服の間に
空気を入れると
あたたかくなります。



＜温かい空気をにぎらないようにしよう＞

① 体を温める食べ物をちょっとしようかい！



しょうが



大豆



にんにく



にんじん

② ほけん通しんの
こたえ

- 1) 防寒対策として、冬は厚着が大切です。
- 2) 防寒対策として、冬は厚着が大切です。
- 3) 防寒対策として、冬は厚着が大切です。
- 4) 防寒対策として、冬は厚着が大切です。
- 5) 防寒対策として、冬は厚着が大切です。

おんなのこです。

③ おなかのまわりを温めたり、
ふくらはぎの運動をするのも良いですよ。

冬はガゼのウイルスやまんが元気になるます。
手あらい・うがい・かん気をしっかりと行いましゅう。



ここのところをかくすと
寒さを防ぐことができます。