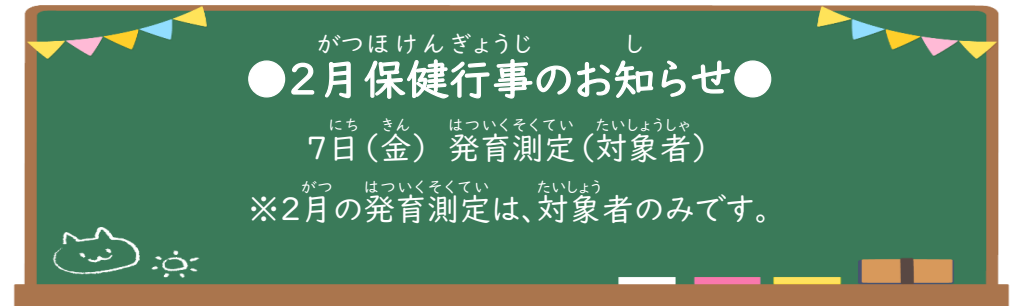


れいわ ねん ま がつ さむ ひ つづ
令和7年がスタートし、あっという間に2月になりました。まだまだ寒い日が続いて
いて、地域でも、インフルエンザ等の感染症が流行しています。本校でも、感染症の
ほうこく じょうきょう ひ つづ かんせんしやうたいさく ねが
報告がある状況ですので、引き続き、感染症対策をお願いします。

こんねんど もそろそろ終わりに ちか ねんかん まな ぶ かま じ ねんど
今年度もそろそろ終わりに近づいてきました。この1年間での学びを振り返り、次年度
に向けての目標を立てたり、準備をしたりしていく時期です。いろいろなことを振り返りな
がら、「この1年元気に過ごせたかな?」「身長や体重に変化があったかな?」など、
1年間の健康についても振り返りましょう。



が がつ がつ き はついくそくてい ぜんいんたいしやう がつ き けいそく しんちやう
1月に、3学期の発育測定(全員対象)をしました。2学期の計測から身長
も体重も増えていて、大きく成長している姿が見られました!
じゅんちやう せいちやう もんだい しんちやう たいじやう わる
順調に成長していたら、問題ないのですが、身長と体重のバランスが悪
いと、生活習慣病や大きな怪我にもつながりやすくなります。
じぶん けんこうかんり のひとつとして、しんちやう たいじやう へんか し
自分の健康管理のひとつとして、身長と体重の変化を知っておきましょう!



あったかい重ね着のポイント



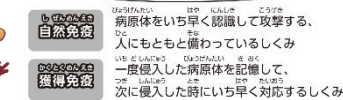
✓ **肌着を着る**
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ **外側は風を通さない
素材のものを**
外の冷たい空気を通さず、中の熱を
逃がさないためにも風を通しにくい
素材のものにしましょう。



✓ **2~4枚の重ね着を**
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、
着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて
も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。



さむ くうき かんそう ふゆ かぜ
寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザ
等の感染症が流行しやすい。うー。
てあら せいかつ せいこう
手洗い・うがい・規則正しい生活をして、
かんせんしやう ま げんき す
感染症に負けずに元気に過ごさう。

