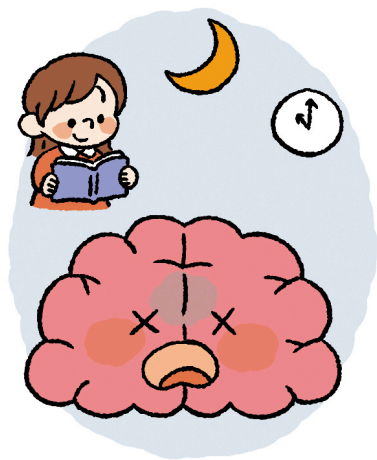
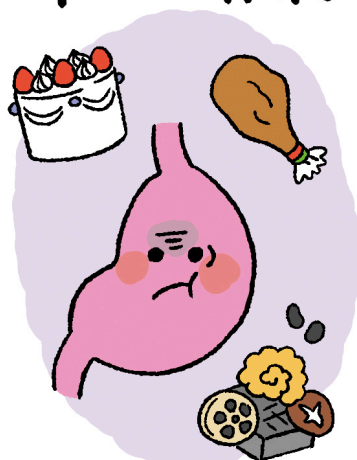


みなのかからだの中 <sup>なか</sup> つかれていないかな…？



よ <sup>すいみんぶそく</sup> 夜ふかしで睡眠不足です…



しょうか <sup>いそが</sup> 消化で忙しくて、  
やす <sup>やす</sup> 休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、  
つかれています…

## 冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

湯船に  
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして  
筋肉をつける

筋肉量が  
増えると  
体温もアップ！



冷えに効くツボ  
(三陰交や湧泉など)を  
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

## 3学期の身体発育測定

全員実施はしません。身長・体重を知りたい人は保健室に測りに来てください。  
記録用紙も用意しています。



こころ

心

# がつかれたときは…

なに なや しん ばい  
何か悩んでいることや心配なことはありませんか？

からだ  
体がつかれるのと同じように、心もつかれることがあります。それは、  
だれ  
誰にでもあることです。

き も  
気持ちがモヤモヤしたり、「いやだな」  
おも  
と思うことがあったりするとき  
は、  
こころ  
心をやすませるチャンスです。  
そんなときは、  
か ぞく とも はな  
家族や友だちに話  
てみましょう。もちろん、  
ほ けん しつ  
保健室に  
き  
来て、  
はな  
話してもいいですよ。

そのほか、好きな音楽を聞いたり、  
どく しょ  
読書したりするのも、おすすめです。  
ゆったりとして、  
こころ  
心のつかれをとり  
ましょう。



## ……保護者の方へ ……生活リズムを整えよう～ ……

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった場合、生活リズムの見直しをお願いします。特に、朝ごはんは、体を温め、水分補給にも役立ちます。朝ごはんを食べ、トイレタイムをゆっくりとれるよう、声をかけてください。

