

# すこやか



令和5年12月1日  
羽生市立村君小学校  
ほけんだより

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で一番昼の時間が短く、夜の時間が長い日です。この日、お風呂にゆずをうかべたゆず湯に入るとかぜをひかずに冬をこせると言われています。ぜひ、ゆず湯に入って元気に冬をのりこえましょう。

## はだの乾そうに注意しよう

みなさんのはだはカサカサしていませんか？冬は空気が乾そうするため、知らない間に体の水分がうばわれ、乾そうしやすくなっています。水分をとるだけではなく、体の外側から乾そう対策を試みましょう。

### 乾そうによるトラブル

- ・はだの乾そう
- ・脱水症状
- ・かぜ・感染症



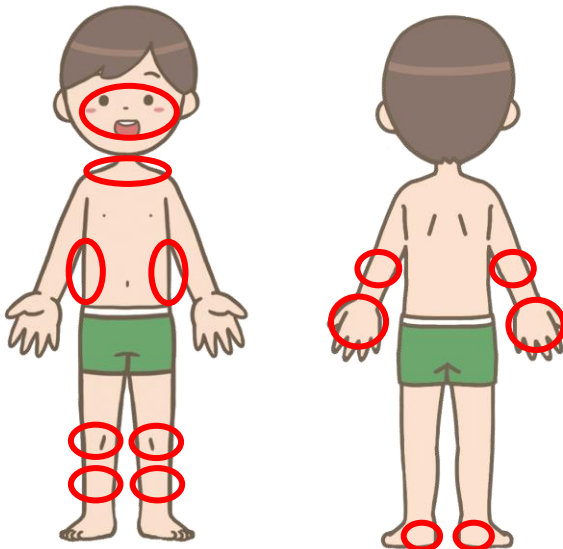
### 乾そう対策をしよう



#### 対策①：お風呂に入るとき

- ★長い時間、高い温度の湯船につからないようにしましょう。
- ★体はやさしくあらいましょう。

### 乾そうしやすい体の部分



顔（目もと、ほお、口まわり）、首もと、手、ひじ、わきばら、ひざ、すね、かかと



#### 対策②：体を保ちつしよう

- ★お風呂から出たら、早めに保湿クリームなどで体をうるおしましょう。



#### 対策③：加しつ器をつかおう

- ★快適に過ごせるしつ度は40～60%だと言われています。加しつ器を使ってしつ度を調節しましょう。

# せいかつ 生活リズムチェックをしました

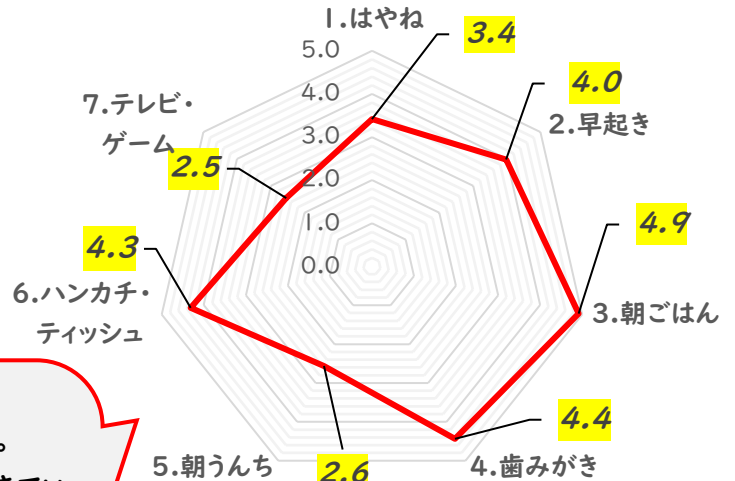


11月20日(月)～24日(金)の5日間、生活リズムチェックをおこないました。○がついた数の平均(黄色の数字)をグラフにしました。自分の結果とくらべてみましょう。

## ○生活リズムチェックの内容○

- 1 前日の夜は(※)時までになた。  
(※1～3年は9時、4～6年は10時)
- 2 朝、6時半までに起きた。
- 3 朝ごはんをしっかり食べた。
- 4 1日2回(朝と夜)歯みがきをした。
- 5 朝うんちが出た。
- 6 ハンカチ・ティッシュを身につけていた。
- 7 テレビやゲームの時間は、2時間以内だった。

## 生活リズムチェック結果(全学年)



### 保護者のみなさまへ

生活リズムチェックのご協力ありがとうございました。  
結果につきましては、2、3、4、6の項目は4日以上できている児童が多く、「1 早寝」「5 朝うんち」「7 テレビ・ゲーム」のできた平均日数が低い結果でした。  
これから冬休みに入り、ご家庭で過ごす時間が増えると思います。規則正しい生活が続けられるよう、ご支援よろしくお願ひします。



## 給食訪問(11/16)

羽生市学校給食センターの職員3名が来校し、3年生に給食についてのお話しをしていただきました。また、各教室の配膳や給食の様子を見学されました。



## 薬物乱用防止教室(11/17)

埼玉県警察非行防止指導班「あおぞら」をお招きし、5・6年生に向けて薬物乱用防止教室を実施しました。薬物の恐ろしさや依存性について、ご講演いただきました。



### 思いやりって? やさしさって?

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える  
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにも見える



みやざわしょうじ  
宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。  
今のあなたの心に響いた言葉はありますか?