



さむ ふゆ 寒い冬がもうすぐです

着る物で寒さ予防を考えよう

- 1 番下に着る服 汗を吸って保温してくれる素材 綿など
- 2 番目に着る服 肌着との間に若干隙間ができ、裏起毛だとより温かい
- 3 番目に着る服 風を通しにくく空気を含む ニット・スウェット・フリースがおすすめ
ズボン 生地が密なもの、裏地がついているものが温かい

首3つを冷やさない（あったかグッズ）

首3つとは、「首」「手首」「足首」です。これらは、他の部位と比べて皮膚がうすいので、冷えやすいのです。

首にはマフラーやネックウォーマー（つけるると体感温度4℃アップ）

手首には手袋、足首にはレッグウォーマー、長めのくつしたなど

（ただし 授業中は手袋やマフラー、ネックウォーマーをはずします。）



食べて温まる&運動で温まる

暖色系の食材や冬にとれる食材 たとえば、にんじん・ゴボウ・レンコン・かぼちゃなどの野菜。

タンパク質だと赤みの肉や鮭、マグロも体を温めます。また、運動することで筋肉は、エネルギーを使って「熱」を産み出します。そうすると、身体がポカポカ温まってきます。

とりすぎも防いでくれます。

ふゆやす は 冬休み歯みがきカレンダー



ふゆやす は 冬休み中は歯みがきを忘れていないにおこない、できた日には、色をぬってカレンダーを完成させましょう

先生に出す日は、1月7日です。

★古着回収のご協力ありがとうございました。

去る11月20日（土）のフェスティバルにおいて不要になった運動服等を回収し、保健室に寄付していただきました。学校生活で子どもが困った時のために使わせていただきます。



保護者のかたへ

【欠席連絡】

12月に入ると風邪が流行ります。電話で遅刻や欠席理由を伝える際には、発熱の有無や主な症状を8時までにお知らせくださるようお願いいたします。

【冬休み中】

※新型コロナウイルスが減少傾向にはありませんが、「オミクロン株」が日本初確認という新たなニュースが入ってきました。冬休み中の外出時には十分ご注意ください。万が一冬休み中に新型コロナウイルス等に感染された場合は、速やかに下記まで連絡をお願いします。

岐阜市教育委員会緊急連絡先

☎ 080-1599-3970