

# みんなの ほけんしつ

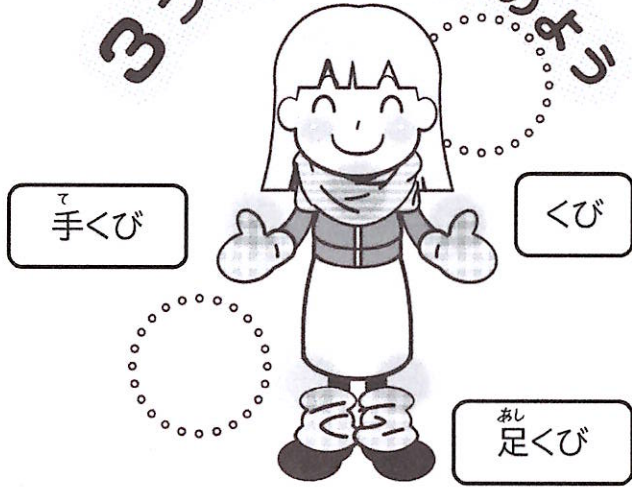


恵庭市立柏小学校  
令和6年12月23日(月)  
NO.19 (もうすぐ冬休み)



担当：服部 (はっとり)

3つの首をあたためよう



## 「さむさ対さく」していますか？

昼間、プラス気温にならない日もあります。  
みなさんの冬のさむさ対さくは？

校内は…みなさんも知っているように、さむいです！とくに「ろう下」を歩いているとさむいなあと感じます。しかし、体育や休み時間など、からだを動かしたあとのすがたを見かけると…半そでTシャツ、ハーフパンツ、顔が赤く、あせをかいている(^\_^)楽しかったということはわかるけど、あせのしまつはしっかりできているかな！？

さいきん、ほけんしつに「腹痛」「さむけ」で来る子どもたちにも伝えていますが、からだの「3つの首」を温めるような服そうをおすすめしています。外では「マフラー・ネックウォーマー」「手袋」「長ぐつ・ブーツ」など、3つの首をさむさから守れるものを身につけるといいですね。校内では「タートルネック・ハイネック」「長そで」「長めのくつ下・レグウォーマー」下着の長そでやズボン下（…って、現代でも言いますか？）も身につけるとかなり温かいですよ。

25日(水)から冬休みです(\*^\_^\*)

でも…感染症がかなりはやっていますよ。  
今年は「インフルエンザ」「マイコプラズマ肺炎」「新型  
型コロナウイルス感染症」「みずぼうそう」など…  
いろいろ出ていますので、気をつけましょう。

感染症の予防のきほんは「手洗い」です！

そして、まい日の生活です。生活リズムをたきく  
くずすことなく、すごしましょう。学校がある日と  
同じように…そう！「柏っ子ウィーク」でがんばっ  
ている自ひょうを冬休みも心がけましょう。

市内の学校からは学校・学級閉鎖の情報が入っています。  
柏小は…欠席児童は多いものの、インフルエンザ等の感染症の児童は  
そのうちの数名程度です。冬休み中の感染拡大を心配しています



明日ふえているね…じ



夜10時までに寝る・朝7時までに起きる

