



令和5年度

高松市立林小学校

2月4日は「立春」です。寒さのピークを迎え、徐々に春めいた気温や天候になって行きますが、まだまだ寒い日が続きます。特に登下校中は日中に比べて寒いので、保温性の高い服を着たり、服装を工夫したりして、寒さから身を守りましょう。

しっかりと  
防寒対策を  
しよう



また、全国的には、新型コロナウイルス感染症が第10波に入り流行しています。本校でも新型コロナウイルス感染症が流行しつつあります。それ以外にも、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が心配な時期でもあります。

早寝・早起・朝ごはんなどの基本的な生活習慣を整え、手洗い・うがいなどを続けることで感染症予防をしましょう。また、ランドセルの中にマスクの予備を入れておくようにしまし

## 寒い冬を乗り切るためには…

こんな歩き方の子いないかな？



寒いからといって、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？ 転んでけがをする原因になるので、寒いときは手袋をするなどして防寒に努めましょう。またフードをかぶっていると周りがよく見えなかったり、音が聞こえなかったりして事故につながることもありますので、登下校中は、かぶらないようにしましょう。

## 寒さ対策のポイント 「3つの首」を温めよう！

「3つの首」とは「首・手首・足首」のことです。これらは、皮ふが薄く、太い血管が通っているため、温めると熱が伝わりやすく体を温めてくれます。

体が冷えると免疫力が低下し、かぜをひきやすくなってしまいます。3つの首を温めて、効率よく体を温めましょう。

【首】

ハイネックやタートルネックのようにえりの詰まったものや、マフラー、ネックウォーマーなど。

【手首】

そでが締まったデザインの服を選んだり、手袋や手首ウォーマーなど。

【足首】

長めのくつ下や、レッグウォーマー、ズボンの下にはくつ下は足首ウォーマーもおすすめ。



# 「ふわふわ言葉」と「ちくちく言葉」

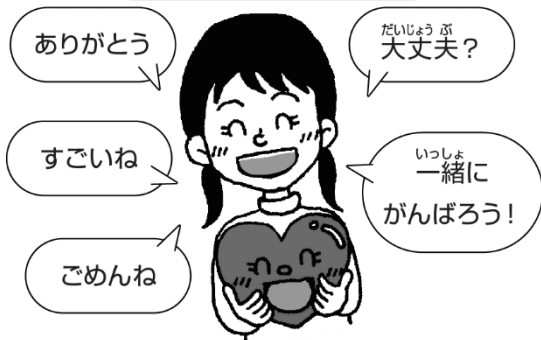
言葉には、言われるとうれしくなったり心が温かくなる「ふわふわ言葉」と、言われると悲しくなったり心が傷ついたりする「ちくちく言葉」があります。「ふわふわ言葉」は、使えば使うほどまわりのみんなも自分も笑顔になれる「まほうの言葉」です。

自分が言われていやな言葉は使わず、もし自分が言われたらどう思うかを考えて、ふだんから、たくさん「ふわふわ言葉」を使うようにしましょう。

2月の健康目標  
心の健康を考えよう  
うまくストレスを  
発散させよう!!

スポーツや  
おいしい  
ものを食べて

## 【ふわふわ言葉】



## 【ちくちく言葉】



他にもたくさんあるよ。どんな言葉があるかな? 早速今日から「ふわふわ言葉」をたくさん使ってみよう!



## 2月3日は節分でした!

節分は、いった豆をまいて鬼を追い払い、一年元気にすごせることを祈る行事です。ところで、じつは心の中にも「鬼」はいます。あなたの心はどうですか? もし見つけたら、必殺技で追い払いましょう。

人を悪く言う鬼

必殺技  
自分が言われたらどう思うか  
考えてみよう。

なまける鬼・協力しない鬼

必殺技  
だれかがやってくれて当たり前  
と思っていないか考えてみよう。

約束や決まりを守らない鬼

必殺技  
どうしてそのルールがあるのか  
考えてみよう。

大げさに言う鬼

必殺技  
本当のことなのか、ちょっと  
と止まって考えてみよう。

からだ 心も健康になろう!

お知らせ  
アレルギーで管理が必要なお子様には、来年度用のアレルギー管理指導表をお渡ししています。病院で記入していただき、3学期末までに学校に提出をしてください。なお、昨年度の管理表はお返ししますので、おうちで保管をよろしくお願いたします。