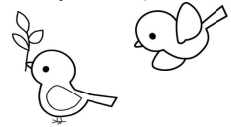


# ほけんだより

おうちの人と  
いっしょに  
読んでね!

まん だ しょうがっこう ほ けんしつ  
万田小学校保健室  
れい わ ねん  
令和5年12月5日発行



## 寒さ対策その1 朝、スムーズに起きる!

朝、ふとんから出るのがつらい季節ですね。少しの工夫で、できるだけスムーズにふとんから起きて、気持ちよく1日をスタートさせましょう。

### ①カーテンを少し開けておく

外が明るくなるにつれて、部屋に少しずつ光が入り、自然に目覚めることができます。



### ②ふとんのそばに上着の準備

ふとんから手の届く場所に上着を準備しておきましょう。さっと上着をはおって、寒さを防ぐことができます。

### ③起きる前に暖房をセット

温かい部屋が準備されていると思えば、寒い中で起きるハードルも下がります。

### ④ふとんの中で耳もみじゃんけん

右図のような耳もみじゃんけんを、ふとんの中で数回くりかえすと、耳がじんわり温まって気持ちよく目を覚ますことができます。



## 寒さ対策その2 服はじょうずに重ねる!

**1枚目** 肌着を着ましょう。寒さ対策でいちばん大事です。ポイントは伸縮性がある肌に着るもの。汗を吸って保温してくれる機能性インナーがいろいろ出回っているので、活用するといいですね。

**2枚目** しめつけないサイズで、肌着との間に若干のすきまを作るのがポイント。綿やウールなどの温かい素材がよいですね。

**3枚目** ニット、スウェット、フリースなど、空気をたくさん含む素材を選ぶとよいです。

**首、手首、足首** この3つは冷えを感じやすい部分です。ネックウォーマーやレッグウォーマーを活用しましょう。

