

『「寒いね」と話しかければ  
「寒いね」と  
答える人のいるあたたかさ。』  
-俵万智-

# ほけんだより

## 3学期スタート号

### 新しい1年がはじまりました



スタジオジブリ特集

今回のほけんだよりは、スタジオジブリさんのご厚意に甘えてジブリの人気者たちに登場してもらいました^^  
素敵な1年になりますね^^

常識の範囲で  
ご自由にお使い下さい。  
スタジオジブリ  
お返しは  
お返しは

ありがとうございます!

冬休みはどのように過ごしましたか？  
新しい1年が始まり、早くも9日が経ちました。1日1日を大切に過ごしていきたいものです。まだまだ寒い日が続きます。暖房を上手に活用しましょう。湿度は40%~70%が最適（環境省）だとされています。温度計や湿度計を見つめるのもいいですね。

### 暖房をつけるときのやくそく

- 温度は低めの18~20度を設定する
- 1時間に1回は窓を開けて換気をする
- 湿度を保つ工夫を(水を入れたコップを置く、濡れたタオルを干す等)



### からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんそうすることを知っていますか？鼻やのどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに！



はやね



はやおき



あさごはん



はみがき

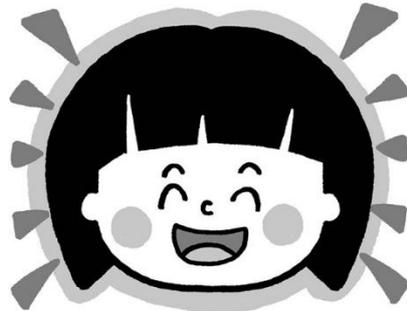


# 自分を好きになるために



自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。

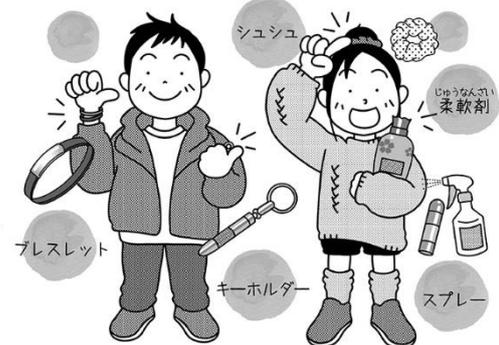


- ①誰かと自分を比べない（自分には自分！ 世界にたった一人の存在というのはすごいこと）。
- ②自分をほめよう（小さなことでもOK）。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。



## 静電気

水分補給・加湿器・保湿クリーム  
うるおいのある生活を心がける



静電気除去グッズいろいろ

対処法は？  
手軽にできる



重ね着するなら同じ素材が性質に近い素材で！