



川崎市立大戸小学校
保健室

運動会が終わり、早いもので1か月が経とうとしています。朝晩冷え込むことが増えましたが、体調を崩してはいないでしょうか。

さて12月25日から冬休みが始まります。休みを楽しく過ごすためには、健康でいることが大切です。冬休み中も規則正しい生活習慣で過ごして、来年元気な姿で学校に登校してください。

どうして
寒いと体が震えるの？

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあるでしょう。それには大切な役割があります。その役割は体を守ること。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大腿で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。



温度の高い湯船に長くつからない

身体をごしごし洗わない



保湿クリームを塗る

加湿器を使う

身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。他の人の人権は簡単に傷つけることができます。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。



また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と感じることもあります。これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。



思いやりって？やさしさって？

- あたたかい笑顔は、やさしさの世界共通語。(ウィリアムアーサーワード)
- 人の辛さがわかることも、やさしさだと思う。(黒柳徹子)
- 優しい言葉は、たとえ簡単な言葉でもずっとずっと心にこだまする。(マザーテレサ)

あなたに響いた言葉はありますか？