

## 👩 さむ たい 寒さ対策 できていますか？ 👩

11月もあと少しになり、雪がちらちらふってくる日もふえてきました。そして学習発表会もぶじに終わり、早くも2週間がたちましたね。寒さにからだがなれていないこの時期は、体調をくずしやすいです。しっかりと体をあたためて、元気にすごしましょう！

### 3つの"首"をあたためよう



くび、てくび、あしくびには  
ふと けっかん 太い血管があります。



3つのくびをあたためると、  
けっ けつ 血えきのなが 流れがよくなり、  
ぜんしん 全身をあたためてくれます♪

### あたたか こんな 温め方も♪

からだ 体をあたためる いろいろなくふう



お風呂にゆっくり



かさ 重ね着



ふくの下にシャツ



カイロ

### つか ハンカチを使っていますか？

てをあらったあと、ハンカチで手をふいていない人…たまに見かけます。自然乾燥をしないと、必要な水分まで飛んでいってしまい、「手あれ」の原因になってしまいます☹



## 「あんさんぶる」がざりませんか？

いつも「ほけんだより あんさんぶる」を<sup>よ</sup>読んでくれて ありがとう♪

とつぜんですが、「あんさんぶる」のタイトルを デコレーションしてみませんか？😊

すみれ<sup>きょうしつまえ</sup>教室前の けいじばんに、<sup>もと</sup>元のタイトルを<sup>お</sup>置いておくので、<sup>え</sup>絵をかいたり、<sup>いろ</sup>色を  
めったりしてみてください♪

できたものを えんどう<sup>せんせい</sup>先生にわたしてくれたら、<sup>つぎ</sup>次の「あんさんぶる」のタイトルに  
させてもらおうと<sup>おも</sup>っています♪ <sup>つく</sup>作ってくれたらうれしいな😊

これが おいてあります👉

ほけんだより

あんさんぶる

たとえば👉

ほけんだより

あんさんぶる