



お お て しょう が っこう こころ きょうしつ 大手 小学校 心の 教室 だよ

ことし ふゆ とし あた た がつ にち だいかん がつ か りっしん
今年の冬は、いつもの年にくらべると暖かいですね。しかし、1月21日の大寒から2月4日の立春
までは、寒さが厳しく1年中で最も寒いと言われています。そう、今が寒さのピークです。

あさ お じ き てあし つめ あた た こま こ
朝起きるのが辛い時期ですね。手足が冷たくて、なかなか温まらず困っている子はいませんか？

さいきん からだ ひ こ ふ げんいん ね じ かん おそ ちょうしよく
最近、体の冷えている子どもが増えてきているようです。原因としては、寝る時間が遅い、朝食
を食べない、運動不足、夜寝る前のゲーム(寝る前にゲームをするとぐっすり眠れなくなるそうです。)

せいかつしゅうかん おお からだ ひ かぜ つか
など生活習慣によるものが多いようです。体が冷えると、風邪をひきやすくなったり、疲れやすく

にちゅう げんき おこ しゅうちゅうりよく てい か はやねはや お
日中に元気がなかったり、イライラして怒りやすくなったり、集中力が低下したりします。早寝早起

こころ ちょうしよく た どうこう ひる ほうか さむ そと
きに心がけて、朝食をしっかり食べて登校し、フレンドタイムやお昼の放課には、寒くても外で

げんき あそ よる あし ひ おお こ あしもと ぬ たんぽを い れると よい
元気に遊びましょう。夜、足が冷えてなかなか眠れない子は、足元に湯たんぽを入れると良いで

あしもと あた た ね おいだ せいちよう おお
す。足元を温めると、寝ている間に成長ホルモンがしっかりできるので大きくなれるそうです。

2月の相談日

2日 (火) 5日 (金)

9日 (火) 12日 (金)

16日 (火) 19日 (金)

23日 (火) 26日 (金)