



天伯小学校
令和5年度
NO. 12
2月1日(木)



<http://www.toyo-hashu-c.ed.jp/tenpaku-e>

がつ か えがお ひ
2月5日は「笑顔の日」です☺

2月5日は「2525」という意味から、「笑顔の日」と言われています。
みなさんは毎日笑顔で過ごすことができますか？笑顔には心だけでなく、
体も元気にする効果があると言われています。

この季節は、かぜが流行る季節でもあります。笑顔で過ごすことで免疫力を
アップさせて、健康な毎日を送ることができるとういすね。



あなたにぴったりのリラックス法は？

上手にストレスを解消するためには、自分に合ったリラックス法を見つけることが大切です。「な
んだか疲れたな」「気分が落ち込んでいるな」と感じたときに、上手くストレスを発散することで、気持
ちを切り替えるきっかけになるはずす。



ね
寝る



ほん
本を読む

おんがく
音楽をきく



ひともの
人や物にあたる
のはやめましょう



うんどう
運動する



お風呂に
はいる



ともだち
友達と
おしゃべり



まいつき か
毎月10日は…

てんぱくしょう
天伯小

で い
ノーメディアDAY

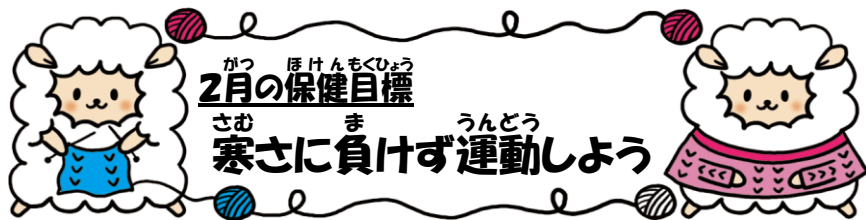
です！！



★2月の欄に取り組みの結果を書いたあと、「1年間のふり返り」も記入
して、13日(火)に担任の先生へ提出しましょう。

2月10日(土)は、「ノーメディアDAY」です。今年度は今回で、
チェックカードへの記録は最後になります。

1年間、なかなか設定したレベルを達成できず、×が多かったとい
う子も、最後の点検では○がつくようにがんばってみましょう。そし
て、ぜひ今回はいつもより高いレベルを設定して、メディアコントロ
ールにチャレンジしてほしいと思います。



天伯小では、毎日休み時間になると多くの子が運動場で元気に遊んでいます。寒さに負けず、元気に活動できて素晴らしいと思います。寒くて外に出るのはいやだな…と思っている子も、体を温めるために、外で体を動かしてみるのはいかがでしょうか？



「かくれ脱水」に注意

「脱水は夏に起こるもの」と思っている人もいますが、実は、冬も注意が必要です！

理由①

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで、体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こういった「汗をかく」こと以外の形で、体の水分が失われてしまいます。

理由②

水分補給をサボりがちになる

冬はあまり汗をかかないので、「水分補給をしなきゃ！」という気持ちが起こりにくく、お茶を飲むと体が冷えてしまうので避けてしまう人もいるかもしれません。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じです。

かくれ脱水にならないためには、のどは渇いたと感じていなくても、こまめに水分補給をするのがコツです。



知らないうちに「ポケットハンド」していませんか？

「ポケットハンド」とは、ポケットに手を入れることを言います。手が冷たくて、暖かいポケットの中に入れたくなる気持ちもわかりますが、下のようなことに注意が必要です。寒い時には、手袋をして、転倒に注意しましょう。

①姿勢が悪くなる！

→ポケットに手を入れると、自然と背中が曲がってしまいます。

②転んだときに大けがにつながる！

→ポケットから手を出すのには3秒かかると言われています。人が転ぶまでの時間は、約1秒なので、間に合いません。歯が折れたり、顔をぶついたり、大きなけがの原因となります。



3つの首をあたためてポカポカ！

首

ネックウォーマーをつけたり、首がかくれる服を選んだりしましょう。

手首

外へ行くときは、手袋を持っていきましょう。

足首

締めつけが少なく、足首がかくれる厚手の靴下がおすすめ！

