

ぼけんたんり月

2021.1.15(金)

三木市立広野小学校

いま がくねん おこな さいご しんたいそくてい お がっき こんかい そくていけっか くら
 今の学年で行う、最後の身体測定が終わりました。1学期と今回の測定結果を比べると、大きくなっていますね。体の成長を実感してください。

へや なか かくにん
 部屋の中を確認しよう！

2021年1月17日は、阪神淡路大震災から26年

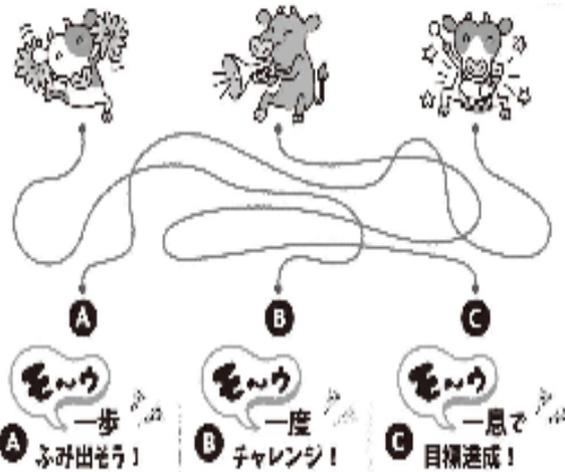
いざという時、自分が置いた荷物のせいで、逃げ遅れてしまっても大変です。災害は、いつどこで起こるか分かりません。できる対策を「今」しておきましょう。

- たなやテーブルの上に物が山積み
- 扉の近くに、大きな荷物や家具を置いている
- 暖房器具をカーテンや服など、燃えやすいものの近くに置いている

もの いどう
 物の移動や、
 せいりせいとん
 整理整頓が
 ひつよう
 必要！



あなたへの応援メッセージは？
 直観で選んで線をたどろう！



いつでも前にふみだすのは、勇気がいること。でもその先には、きっと新しい景色や人が待っているよ。

あきらめていたことやできていなかったことに挑戦するチャンス。思いっきりやってみよう！

これまでがんばってきたことを続けていけば、ひと回り大きい自分に。その調子で前進あるのみ！

寒くなると・・・

寒くなると、私たちの体は熱を外に逃がさないようにします。特に内蔵は冷やしたくないので、手足の血管をぎゅっと縮めて、体の中心に温かい血液を優先的に集めます。そうすると、体で十分な熱を作り出せない人は、手足が冷たくなってしまいます。熱を作り出すのは筋肉。しっかり食べて、運動も取り入れて、筋肉をつけましょう。手足は温かいのに、おなかや冷える人もいます。ストレスなどで手足の血管が縮まないために、内臓に優先的に血液を送れないのが原因です。ストレスを解消するためには、リラックスする時間が大切。

どちらのタイプもおなかや背中を温めると、血液が体のすみずみまで流れて温まります。暖かい服装を。