

えがお

令和 8 年 1 月 号
八王子市立柏木小学校
校長 前田 奈緒美
養護教諭 田中 美月

みなさんは、冬休みをどんなふうにごすごしましたか？気持ちよく
新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切
れていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人におすすめなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと
全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も
目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。



1月の身体測定予定

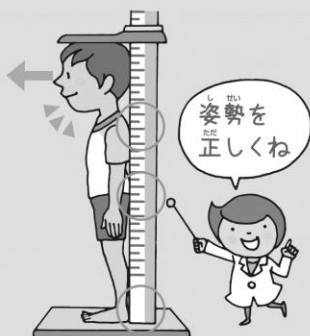
対象学年	日にち	注意事項
1、2年生	1月14日(水)	<ul style="list-style-type: none">• 体育着を も 持ってきてください。• 頭の上で髪を結ばない ようにしましょう。 
3、4年生	1月13日(火)	
5、6年生	1月9日(金)	

身長をはかるときは

- ☐ 少しだけあごを引く
- ☐ かかと・おしり・背中を
身長計につける



髪が長い人は
じゃまにならない位置で
結びましょう



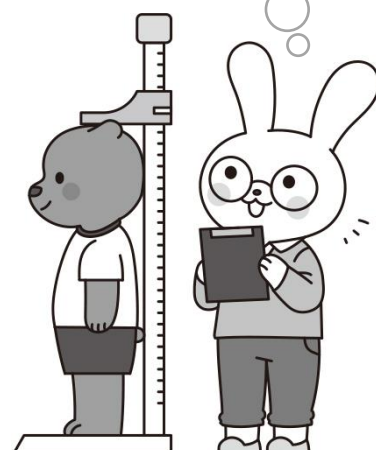
この1年間
みんなはどれくらい
成長したかな？

体重をはかるときは

- ☐ そっと体重計に乗る
- ☐ はかれるまで動かない



じっとしていないと、
うまくはかれません



あったかい重ね着のポイント



肌を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



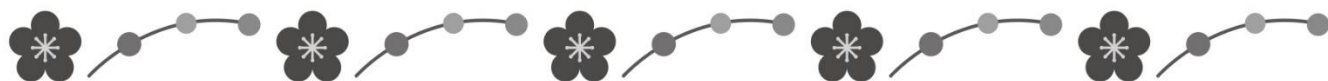
外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。



寒いと体が震えるの？

どうして

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、太股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。

