

# 九条北小学校 校長室だより

N0.42 令和7年2月17日



ここ最近、日によって気温の高低差があり、体調管理がますます必要になってくると感じています。

## ★ 3年生～クラブ見学 ★

2月13日（木）、3年生のクラブ見学を実施しました。各クラブでは、代表児童より、活動内容について説明してもらいました。

3年生は、「どのクラブに入ろうかな？」と考えながら、回っていました。自分に合ったクラブを見つけて楽しんでほしいです。



## ★ 風邪をひかない「あいうえお」！★

\*児童朝会で、次のような話をしました。

他校ではインフルエンザが流行っているところがあると聞きますが、九条北小学校の皆さんは元気に過ごしてくれています。これからも気をつけていきたいですね。

そのためには、風邪をひかないように健康管理をしていくのは大切です。そこで皆さんに「風邪をひかない「あいうえお」」を伝えます。ぜひ実行してください。

**「あ」厚着をしそぎないで体を鍛える**・朝寒くて着てきた上着など、学校に登校してから脱ぐことになっていますよね。休みの日でも、昼間暖かくなったら脱ぎましょう。厚着をしていると、汗によって体温を奪われ、かえって体を冷やすこともあります。自分で衣類の調整をしましょう。

**「い」いつも早起き、早寝の励行**・冬は誰でも朝起きるのはつらいです。でも規則正しい生活は、とても大切です。

**「う」うがい、手洗いの励行**・これはよく言われます。風邪のウイルスを防いでくれます。また、冬は空気が乾燥しているので、なおさらうがいが大切です。

**「え」栄養を十分とる**・栄養があるご飯をしっかり食べましょう。

**「お」おもてで運動する**・寒いからと言って、室内ばかりにいるのではなく、外に出て体を動かしましょう。風邪に負けない体づくりのためにも大切です。

**寒さに負けない体づくりのためにも、この「あいうえお」を実践していきましょう。**

