

令和8(2026)年1月 大阪市立矢田北小学校 保健室

たい おん あ げん き
体温を上げて元気にぞう

寒い日が続いています。「朝起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思ひ人もいます。

そんなときは、^{たいおん}体温を^あ上げる^{わが}技を^{つか}使ってみましょう。^{たいおん}体温が^あ上がると
^{しぜん}自然と^{かつどう}活動的^{てき}になれますよ。

あさ
☆ 朝ごはん を 食べる { 活動するためのエネルギーをたくわえるよ！ }

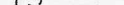
☆ ^{からだ}イ本 ^{うづ}を 重力 ^{かす}かす

^ち血 ^{めぐり}のめぐりがよくなり、^{きんにく}筋肉 ^{がつく}がつくと ^{からだぜんたい}体全体 ^{かい}かい

^{あらた}と ^よよ ^ええ ^{まる}まるよ (笑)

☆ **重ね着** おんをして体温たいおんをのがさない。 **冷えるのを予防するよ。**  シャツはだまを着るよ!

☆ あたに 温かい ^の飲みものを ^の飲む - ^{からだ}体の中 ^{なか}から ^{あたに}温まる! 

☆ お風呂は ^ゆ湯 ^{ぶね}船 に ゆく り つ かる からだぜんたい あたた 体全体を 温めるよ~3 

冬休みで生活リズムがみだれてしまった人はいませんか？
起きる時間、食べる時間、寝る時間がみだれてしまうと、食欲が
なくなったり、豆腐がぼーとしてしまいます。また、かぜなどの感染症にかかり
やすくなってしまうことも…。生活リズムを整える方法を紹介します！

