



令和5年11月1日

大田区立池雪小学校

校長 尾上 健二

養護教諭 島中久美子 滝沢彩音

朝晩に吹く風が冷たくなってきましたね。まだ体が寒さに慣れていないので寒く感じますね。衣服の調節をしたり、生活リズムを整えたりし、体調を崩さないように気を付けましょう。



皮膚をきたえて元気いっぱい!

♥皮ふって何? 皮ふは私たちの体全体をおおい、素晴らしい働きをしています。

紫外線など外からの刺激から体を守っています。

暑いときは汗を出して体が熱くなりすぎるのを防ぎ、寒いときは鳥肌を立てて体温を奪われないようにするなど、体温を調節しています。

体の中の老廃物を汗腺というところから汗として体の外に出しています。

痛い、熱い、冷たい、かゆいなど感覚をとらえています。



♥皮ふによい生活をしましょう。

○お風呂に入り体を清潔にしましょう。○元気に外で遊んだり運動したりしましょう。

○好き嫌いせず、バランスよく食べましょう。

7つのちがいをさがしましょう!

右の絵と左の絵のちがうところを見つけましょう。
7つあります!



こたえ

- ① 左の子のヘアソフポット
- ② 左の子の髪かざり
- ③ 左上のハンドソープのイラスト
- ④ ホスタの左上のフロー
- ⑤ ホスタのソックリマーク
- ⑥ 真ん中の子の目
- ⑦ 右の子の服のフードのひも