

2024年、あけましておめでとうございます。今年もよろしくおねがいします。年明けそうそう災害が発生したり、飛行機が炎上したりびっくりするような出来事がおこりました。災害はいつやって来るかほんとにわからないですね。

みなさんは今年の目標をたてましたか？どんな目標を達成するにもコツコツとやり続けることが大切です。そのためには、健康な体と心が必要です。災害時は気持ちも体も疲れて弱ってしまうので、日頃からよく寝て食べてたくさん遊べるみなさんでいてくださいね。

今年1年、けがや事故、病気に気をつけてすごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています！



スイッチ！冬休みモード》》学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ① 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

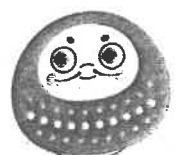
スイッチ② 朝ごはん

食べると体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ③ 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

大謝名小学校 保健室



穴あきカルタを直そう！

十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しかった龍が**ポウッ!** ついつい火を吹いてしまいました。穴が空いてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかしし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とっともゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

朝起きて

気分すっきり

にあたると

休んでも

起きる時間

ごちそうさま

で

食べた力から

湧いてくる

寒くても

体ほかばか

で遊んで

夜は

次の日も元気

お風呂は

温かい

食事前

バイキンバイバイ

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまおうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう！

風邪をひいたら...
どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ！

- たっぷり寝る
- 加湿する
- 食欲があれば、少しでも食事をとる
- お風呂に入って体を温める
- こまめな水分補給

インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38℃以上)	通常は微熱 (37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感 など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛 など
症状の進行	急激	ゆっくり

自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。