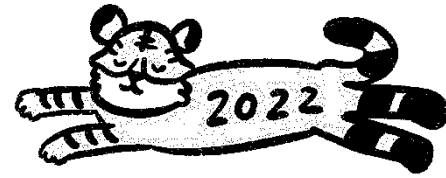


令和4年 1月  
一丘小学校 ほけんしつ

あけましておめでとうございます。

2022年“寅年”がスタートしました🎉!

みなさんは、どんな冬休みを過ごしていましたか?



いよいよ、3学期が始まりましたね。

まだまだお休みモードが抜けにくい…という人もいます。

そんな人は、まず規則正しい生活を取り戻して学校モードに切り替えましょう!

今年も1年 みんなが元気でけんこうに過ごせますように…😊

オミクロン株の出現で、また感染が拡大していますね…。体調が悪いときは無理をせずからだを休ませましょう。

3学期も気を抜かずに、基本的な感染対策を心がけましょうね。冬休み、健康チェックできていなかったな…という人もいます。3学期もスタートしました、検温したら入力も忘れずにね!!

### 今年もがんばろう! 早ね・早起き・朝ごはん!

規則正しい生活をする事で、病気を寄せ付けない、じょうぶなからだをつくり、病気とたたかう力を強くします。早ね・早起き・あさごはんをいつも心がけましょう!



早起きして朝日を浴びよう!



夜更かしせずに早めに寝よう!



朝ごはんは毎日必ず食べよう!

### からだを温める食べ物は?

寒さがきびしくなってきました。からだを温めたい…そんなときに食べるとよいものは、この中でどれかな??

食べ物には、からだを温めるものと冷やすものがあります。



#### 見分けるポイント

- ① 土の中にできている
- ② 発酵している
- ③ 色がこい

### カサカサくちびるになってない?

マスクには、保湿効果がありますが、くちびるとマスクがこすれて“まさつ”が起こり、くちびるが乾燥しやすくなってしまいうということもあります。



また、今はマスクでみんなの鼻から下は見えないことが多いけど、くちびるをなめて、かわいて…の繰り返しで、くちびるや口の周りが赤くカサカサに荒れて、痛い!という人もいるんじゃないかな?

#### < カサカサくちびるにならないために… >

- ・くちびるをなめない
- ・リップクリームをぬって保湿する
- ・水分をとる
- ・お部屋を加湿する
- ・ビタミンを取り入れる(ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなります)

なめて、かわいてを繰り返していると、治りもおそくなっちゃうよ!



### 2計測(身長・体重)を行います!

体操服忘れずに!

1月17日(月)~1月21日(金) 全学年



2計測の結果は、“からだの発育”でお知らせします。ご確認いただきましたら、再度学校へ返却してください。



クイズの答え: にんじん・れんこん・みそ・ニンニク・しょうが・カボチャ・ねぎ・にら・なつとう