



令和6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。

2024年“辰年”新しい年が始まりました！

クリスマスにお正月、イベントたくさんの冬休みはどうでしたか？

今日から3学期がスタート。たった3ヶ月はあっという間です。

毎日楽しく過ごすためにも、体調には気をつけましょう！

まだ、お休みモードが抜けていない人は、まず規則正しい生活から！



今年も1年大きなけがや病気もなく、みんながけんこうに過ごせますように…☆★



冬休みモード >>> 学校モード スイッチを切り替えよう！

3学期が始まりましたが、まだお休みモードが抜けていない人もいますか？

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よう！



スイッチ/①
はやお
早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びよう！
早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながるよ。

スイッチ/②
あさ
朝ごはん

体と脳が目覚めて1日のエネルギーになるよ！
栄養バランスの良い食事を心がけてね。

スイッチ/③
うんどう
運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに！
体が程よく疲れれば、夜もぐっすり寝られるよ。



水分ほきゅうで、しっかりカゼ予防！

冬は、ついつい水分ほきゅうを忘れがち。“水とう持ってきてない”という声を聞くこともあります…。体が水分不足でかわいてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には“腺毛”と呼ばれる小さな毛のようなものがたくさん生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、腺毛によって体の外へ運び出されます。



空気が乾燥する冬に水分ほきゅうを忘れると粘膜がかわき、腺毛がうまく動かせません…。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。だから、冬でもしっかり水分ほきゅう！忘れないうでね！



寝ながらスマホ・ゲーム 要注意！！ \ みんなもやってしまっていない？ /



横に寝ころびながらスマホやゲームの画面を見ていると、気付かないうちに片目は枕などに埋もれ、もう片方の目だけで画面を見ていることになります。

この状態が続くと、左右の目にかかる負担に差ができるので、目に悪影響を与えます…。また、暗い部屋で画面を見続けることも、目に負担がかかります。



夜のスマホ・ゲームは控えめに…
画面を少し暗くしましょう。



2計測（身長・体重測定）を行います！

1月15日(月)～1月19日(金) 全学年

2計測の記録は、“からだの発育”でお知らせします。
確認後は、学校へご提出ください。

