



2022年になりました。楽しく、けんこうな冬休みをすごすことができましたか？
今年の目標は決めましたか？目標に向かってがんばることができる1年になるようにしまし
しょう♪



Q “寝る子は育つ” ってほんとうなのかな？

冬休みも早ね早おきをがんばることができましたか？すいみんは元気にすごすため、
体と心のせいちょうをたすけるため、勉強をがんばるためにとても大切なことです。質の
よいすいみんをたくさんとって心と体をけんこうにしていきましょう。

Q たくさん寝るとどんないいことがあるのかな？

- ・体や脳のつかれをとる
- ・からだのていこう力 (免疫力: からだを守る力) を高める
- ・体をせいちょうさせる
- ・きおくのていちゃく



Q 質のよいすいみんをとるためには・・・

- ・ゆっくりおふろにつかる
- ・体を温めてリラックスする

★ねる1時間前からスマホやゲームはしない

(スマホやゲームをねる直前まで見ていると、つよい光のえいきょうでねるまでに
時間がかかったり、しっかりとすいみんをとることができません。)

★22時(夜の10時)～2時までねむれていることが大切!!

(この時間にしっかりとねむれていることで体をせいちょうさせるめいれいがたく
さん出たり、勉強したことを脳が整理しています。)

○感染よぼうのきほん!!手あらいのポイント

①



せっけんをしっかりあわだてます。もこもこのあわを作るとあらいやすいですよ。

②



20~30秒かけて手のすみずみまでしっかりあらいます。指の間、爪のすきま、手首まできちんとあらえていますか？

③



あわやよごれをしっかりあらいなが流します。

④



せいけつなハンカチやタオルでふきます。服でふいていませんか？

★手あらいをする『6つのタイミング』をおぼえていますか？

- ①外から教室に入る時 ②せきやくしゃみ、鼻をかんだ時 ③給食の前後
④そうじのあと ⑤トイレのあと ⑥共有のものをさわった時

水が冷たくて寒いので手あらいをさぼっていませんか？新型コロナウイルスやかぜ、インフルエンザにも負けないように、もう1度気をひきしめて感染症たいさくをしましょう。

○『免疫』を高めよう!!

「免疫」って聞いたことがありますか？細菌やウイルスなどから、からだをまもるしくみのことです。免疫は、みんなの生活のしかたにえいきょうを受けます。すいみん不足でつかれがとれていないと、免疫はきちんとはたらくことができません。また、すききらいをして栄養バランスがかたよったり、運動不足、ストレスがたまると免疫のはたらきがよわくなります。

この冬も、きそく正しい生活、からだを動かして運動不足かいしょう、ストレスをためないように心がけて免疫のはたらきを高め、元気にすごしましょう。



しんたいそくてい
○身体測定があります



すい
12日(水)

じかんめ ねんせい
1時間目 4年生

じかんめ ねんせい
2時間目 1年生

じかんめ ねんせい ねんせい
3時間目 5年生 3年生

じかんめ ねんせい ねんせい
4時間目 2年生 6年生

たいそうふく^きを着て、保健室^{ほけんしつ}でします。たいそうふくをわすれずもってきましょう。