

R4. 1.12 伊敷小ほけんつ

一月



1月13日(木)～18日(火)は、生活リズムチャレンジ週間です。しっかり記録して、新年をすこやかにスタートしましょう！今年度最後です。全員提出できるように！！



あけなしておめでとうございませす。
2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？ 強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。年明けから、急にまた新型コロナウイルス感染症が全国で増加しています。学校でも、おうちでも、感染症に負けないよう、**早寝早起き、手洗い、マスク...**と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。自分と大切な人を守るために！！
今年もよろしくお願ひします。

◎教室の空気をいれかえよう。◎生活リズムを整えよう。

眠くするために必要な睡眠と起床



春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけでなく、秋から冬にかけてのしっかりとした睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけじゃなく、桜にとっても大事なのですね。

災害とのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。手軽に食べることができ、食材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。

背中をまっすぐに

背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。



げん き ねん 「元気な1年にしようタイガー」なら、きょう 今日からしようタイガー!



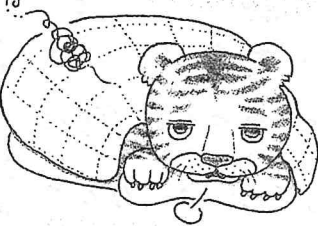
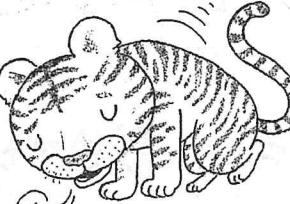
まだまだ
眠タイガー

はやね ね しゅうかん
早く寝る習慣を
つけタイガー




あさ
朝ごはんを
しっかり
食べタイガー

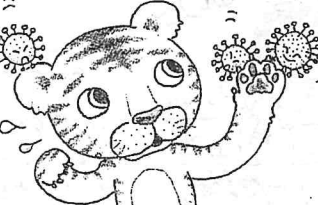
ぐっすり
ね
眠りタイガー

つか
疲れを
とりタイガー

つか
疲れを
とりタイガー

かん せんしゅう
感染症に
き
気をつけタイガー



脳と体を日覚めさせる
しよう!

たいよう ひかり あ
太陽の光を浴びる

夜に早く寝る習慣を
しよう!

ふんはや お
15分早く起きる

あさ
朝ごはんを
しっかり
食べタイガー

しよう!

ばん はんを
はや
早めに済ませる

ぐっすり
ね
眠りタイガー

しよう!

ぬるめの
お風呂に浸かる

かん せんしゅう
感染症に
き
気をつけタイガー

しよう!

よふかししない

おうちの方へ♡

7月のほけんだよりに掲載しましたが、各学級(各家庭)で取り組む保健のテーマ、実践できていますでしょうか。新年も、学校と家庭で連携して、しっかりコロナ対策をとりながら、子どもたちが、元気に明るく過ごせるように、

一緒に頑張りましょう!!

またまた
気をつけたい!

感染症
に
負けないために



て であら 手洗い	マスク	うんどう 運動	かん き 換気
			
せっけんをつけて ていねいに	せいけつ 清潔なものを つか 使おう	がんばりすぎ いで ない程度でOK	さむいけど... わす れずに!