

R6. 1. 18 伊敷小ほけんしつ

一月の感染症の子防をしよう。



今年が明け、「あけおめおめでとう」と、あはれた人も多いはず。でも「おめでとう」という意味が、考えたことありますか？  
 目と目と「めでたい」は「愛でる」と

それを強調する「いたし」から来ていると言われます。とってすばらしい！という意味なんですね。そのめでたいには「芽出度い」と当て字をすることもあります。春に作物の「芽」が「出」て育ってくれることをみんなじから喜び合ったからです。今年、みなさんには、どんな「芽」が出るのでしょうか。できるようになったこと、新しく気づいたことは、きっと全々将来何かの可能性につながるべく芽吹きです。友だちでも自分でもそんな芽に気づいたら、「おめでとう！」の気持ちで喜んであげてくださいね。

お口の健康の、感染症対策の1つ！  
 伊敷っ子のむし歯治療率... **70.8%** (あと14人の子どもたちがまだ完了していません！)  
 (1/19現在)

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。

<p>スイッチ! ①  <b>早起き</b>                  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。</p>	<p>スイッチ! ②  <b>朝ごはん</b>                  食べると体が脳が目覚め、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。</p>	<p>スイッチ! ③  <b>運動</b>                  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、夜もぐっすり寝れます。</p>
---	--	---

1月14日(日) ~ 19日(金) は、今年度最後の生活リズムチャレンジ週間です。全員の提出を待っています!!

朝ごはんってどうして大切?

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッとすると話ではないでしょうか。

▶睡眠中もエネルギーを消費する  
 じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。そのため、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。

▶朝食メニューのポイント  
 ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を動かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要です、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

感染症対策の基本!

きれいに手を洗おう

手を洗うタイミング♪

- 外から帰ったら
- 食事の前
- トイレの後
- せきやくしゃみの後



# 穴あきカルタを直そう!



じゅうにし 十二支たちがカルタで遊んでいると、  
たの 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。  
あな あ 穴が空いてしまったカルタの札に正  
ことば い なお 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

あさ 朝ごはん	よ 夜ふかしし	げっこう 月光	いつもと同じ
はらはちぶんめ 腹八分目	あいさつをし	そと 外	シャワーで済ませ
とってゆっくり	にっこう 日光	てあらいをし	いえ 家
ゆがね 湯船につかっ	かし 菓子	はやね 早く寝	おな お腹いっぱい

朝起きて 気分すっきり にあたると

休みでも 起きる時間

ごちそうも 食べたらカガ

湧いてくる

食事前

バイキンバイバイ

お風呂は

温かい

夜は

次の日も元気

寒へても

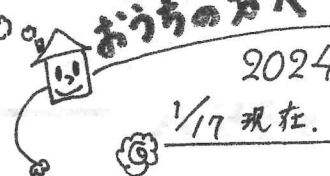
体ほかほか

で遊んで

## ヒント

- 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
- 思いつきり体を動かすと、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くと風邪の原因に

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!



おうちのから

2024年も子どもたちが心身すくやかに過ごせる様に一緒に考えてまいります。どうぞよろしくお願いします。  
1/17 現在、本校では、インフル、コロナ、共に0ゼロです!! (先日... 対応が、保健室にインフルエンザA罹患をきつかったぞ!!) 対応... 健康第一を実感!! うんうん