



日之影小学校  
保健室発  
第9号



## あけましておめでとうございます！！

新しい年が始まりました。今年は丑年ですね。牛は、干支の中でも一番ゆっくりと動く動物です。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体づくりにも、毎日の積み重ねが大切です。生活リズムを冬休みから学校モードに切り替え、ゆっくり、しっかり、元気な体づくりをしてほしいです。

また、これからが冬本番です。1月20日は、1年の中で最も寒いといわれている「大寒」がやってきます。感染症予防に努め、寒さに負けず元気に過ごせるよう、ご家庭でも、支援をお願いします。



## 毎日、朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを抜くと、授業に集中できなくなったり、体調不良が起こったりと、様々な影響があります。必ず食べて登校させてください。

★朝ごはんをしっかり食べるといいことたくさん！



体や脳の  
エネルギーになる



体温が上がる



脳が活発に  
はたらく



排便を促す

毎日朝ごはんを食べると、学力・体力・運動能力の向上につながります。

## With コロナ 学校での取組紹介

### ◎登校時の検温・消毒

毎朝、ご家庭で検温していただいておりますが、学校でも行っています。二重にチェックをし、対策に努めています。



### ◎お茶うがい

学校でお茶を沸かし、お茶うがいを実施しています。温かいお茶だと、うがいも進んでできます。

### ◎換気、加湿器の使用

とても寒〜い日之影ですが、教室ではしっかり換気をしながら授業を受けています。いつもの冬より、少しヒンヤリとした教室ですが、ストーブを使用して乗り切っています。また、空気が乾燥しやすいため、加湿器も必須です。



ご家庭でも、手洗い・うがい・マスクの声かけや、規則正しい生活の実践をよろしくお願いします！

## 心の感染を防ぎましょう



コロナウイルスについて、不安や恐れを感じてしまうことがあります。心の感染を防ぐために、自分を支える力を高めましょう。

(例)・コロナウイルスに関する情報の制限

- ・好きなことができる時間をつくる
- ・今自分ができていることを認める

## 1/9~1/13は「すこやか週間」です

3学期が始まったかと思えば、すぐに3連休に入ります。このすこやか週間で、早寝・早起き・朝ごはん・アウトメディアにしっかり取り組み、生活リズムを整えておきましょう。