

あけましておめでとうございます。

今年は亥年ですね。十二支を草花の成長に例えると、最後の年に当たる亥年は、「種の中にエネルギーをためて、次につなげる」時期だそうです。みなさんもいろいろな目標や夢の種を大切に育てられるといいですね。

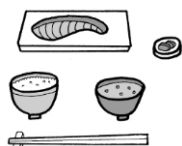
生活リズムから「脱！冬休みモード」！！

① 早く寝る！



『夜遅くまで起きている→学校があるのでむりに早起き→睡眠不足で眠い、だるい』というパターンが多くありませんか？まずは、できるだけ寝る時間を早めることを心がけましょう。

② 朝食をしっかりとる！



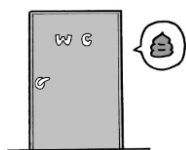
朝だるいという人に多い『朝食ぬき。』胃が空っぽでエネルギー切れのまま学校に来てても、頭（脳）も働きません。1日を元気に過ごすためには、朝食をとることが大切です。

③ からだを動かす！



夜になっても眠くならないと思ったら、昼間のうちからからだを動かしてみましよう。体育、外遊び、おうちの手伝いなど動いた分、からだが必要とするので、夜には自然と眠くなります。

④ 排便をする！



排便をすることも大事な生活習慣のひとつです。恥ずかしがって我慢をしていると、おなかが痛くなるなど、からだの調子をくずします。行きたくなったら、すぐにトイレにいきましょう。

マスクの正しい使い方？

思い当たるものはあるかな？

- ☐ 鼻だけ出してつける
- ☐ 上下・裏表は気にしない
- ☐ 一度使ったマスクを翌日も使う
- ☐ 一時的に外すときはポケットに入れる

ひとつでも当てはまった人は、せっかくのマスクなのに効果がないかも…。

マスクは、鼻と口を確実に覆ってスキマをなくそう。顔にフィットさせるには、上下・裏表を正しく着用するのも大切。1日つけたり一度ポケットに入れたマスクには、ウイルスが付いて、再度つけると予防どころか病気になるリスクが増してしまう…なんてことも。

マスクはなるべく清潔な手でさわって、こまめにとりかえよう。

クイズに答えて 免疫力をアップ!!



免疫力は、からだの中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力。
毎日の過ごし方で、アップ
したりダウンしたりします。

Q 免疫力をアップするのはどっち?

食事

A ほとんど野菜中心で、肉は食べない

B 肉も野菜もなんでも食べている

肉・魚・卵・乳製品・大豆食品などのたんぱく質は、免疫細胞のもとになります。また免疫細胞は腸に集中するため、腸の環境が整えば免疫力もアップ。食物繊維やビタミン・ミネラルの多い野菜やきのこはおすすめです。つまりどの栄養にも免疫力をアップする働きがあるのです。

答えはB



睡眠

A 毎日、早寝早起き

B 普段足りない睡眠は、休日に補う

睡眠不足が続くと、免疫細胞の働きが鈍くなります。カゼをひくと眠くて眠くてガマンできないという経験はありませんか？ それは免疫細胞が活発に働くために、「睡眠をとって」とサインを出しているのです。

答えはA



運動

A 疲れると体に良くないのでしない

B 少し疲れるくらいの運動を毎日している

軽い運動で筋肉を温めると、血流がよくなり、免疫細胞の働きが活発になります。

答えはB



ストレス

A ストレスになるくらい健康に気をつけている

B 適当にストレスを解消している

強いストレスを受けると、自律神経のバランスが乱れて、免疫細胞の働きが弱まります。ストレスは適度に解消しましょう。笑うのも免疫細胞を活発にするのでおすすめです。

答えはB



保護者の方へ

冬季休業中にインフルエンザと診断された場合も、学校へ報告をお願いしております。冬季休業中に治癒している場合も、『インフルエンザ治癒報告書』を保護者の方がご記入の上、ご提出ください。(病院で記入してもらう必要はありません)

『インフルエンザ治癒報告書』は共和中学校ホームページに掲載しておりますので、印刷してご記入いただくか、ご自宅での印刷が難しい場合は、学級担任もしくは養護教諭までご連絡ください。よろしくお願いいたします。

