

毎けんだより1月

いまいずみしょうがっこう
今泉小学校
れいわ ねん がつ
令和6年1月
おうちの方と
いっしょ よ
一緒に読みましょう



あたらし とし はし ことし もくひょう き
新しい年が始まりました。今年の目標は決まりましたか？
たの まいにち けんこう からだ
楽しい毎日は健康な体があってこそです。2024年も健康に過ごせるように、バラ
スのとれた生活を心掛、ケガや病気に負けない体を作っていきます。
インフルエンザなどの感染症が流行中しています。昨年12月は本校でもインフル
エンザや溶連菌感染症、アデノウイルス感染症が多くでていました。
かんせんかくだいぼうし たいちよう わる ととき むり どうこう
感染拡大防止のため、体調が悪い時は無理に登校せずに、自宅でゆっくり休養してく
ださい。

健康習慣で 今年もよい1年になりますように

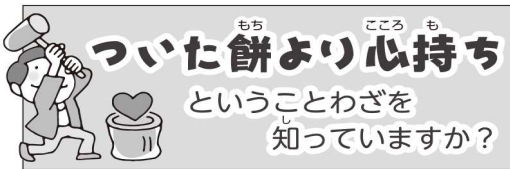
- あ さごはん げんき げんき な 1日 スタートだ
- け がよぼう じゅんび うんどう ねんいりに
- ま るまった背中 はピーンとまっすぐに
- し ょくじはいつも バランスよく
- て あらいうがい でウイルスバイバイ
- お ふろにつかってリラックス
- め ざめをよくする はやねはやおき
- で きるかな？ けがの後の応急手当
- と う校前の うんちの習慣
- う んどうで からだも心も強くなる

人は眠らないとどうなるの？

夜ふかしして、「はや
く寝なさい！」と怒られ
たことはないかな？ で
も、なぜ眠らないといけ
ないんだろう。
1964年、アメリカの高校生が「人が
眠らないとどうなるか？」という実験
に挑戦して、11日間眠らなかつた記録
がある。少年は、眠らない日が続くに
つれてイライラしたり落ち込んだり
感情がコントロールできなくなったり、
考えたり記憶する力が低下したり、ま
ぼろしを見たりしたんだって。
脳は、体の中で最もエネルギーを使
うところ。休ませない(眠らない)で
使い続けると、壊れてしまうんだよ。
寝不足でぼーっとするのは、脳が十
分に休めていないサ
インなんだね。



感謝のきもちをもちましょう



むかし きね うす もち
昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうの
はうれしい、それよりうれしいのはお餅を
あげようという気づかいだ、という意味です。

だれ じぶん ねに なに
誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと
想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずですよ。



かんしゃ ねん す
感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。
「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。

がつ 1月 17日 は 防災とボランティアの日



知っておきたい / 訓練のなぜ？

上履きのまま逃げるのはなぜ？

地震 大きな地震
 が起こると、
 物が落ちたりガラス
 が割れたりします。
 ケガをしないように、
 靴を履いたまま避難
 しましょう。



ハンカチを口に当てるのはなぜ？

火事 燃えた物から出る
 煙には、体によくない
 ガスが入っているので、
 気分が悪くなったり、逃げ
 遅れてしまう可能性が。低
 い姿勢で進むことも覚
 えておきましょう。



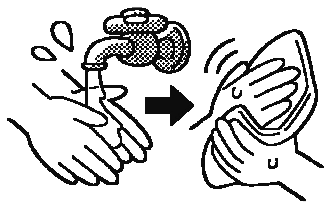
どうして「戻らなう」？

避難 もう一度地震が
 来たり、火が近く
 まで迫っているかもしれ
 ません。ドアが開かなくな
 ったり、逃げられなくな
 ることも。忘れ物をし
 ても絶対に「戻ら
 ない」！



ひび・あかぎれを予防しよう

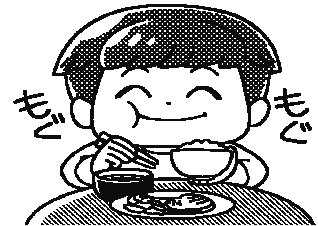
気温が下がり空気がかんそうする季節は、皮ふもかわいてかたくなり、ひび割れたり、あかぎれになったりします。次のことに気をつけて、ひび・あかぎれを予防しましょう。



① 水気は皮ふを冷やして血行を悪くするので、手洗い後はすぐにふきましょう。



② かさつきが気になるときは、ハンドクリームをぬりましょう。



③ 健康な皮ふを保つために、栄養バランスの良い食事をとりましょう。

こまめな水分補給でカゼ予防

冬 はついつい水分補給を忘れがち。
 でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものが
 ビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチ
 され、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を
 忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくな
 ってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入
 り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、
 しっかりカゼ予防を
 しましょう。

