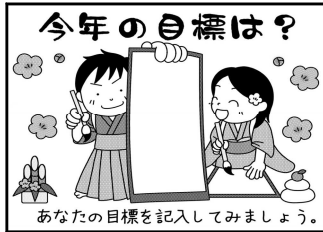


ほけんだより1月

不動小学校
保健室
2024.1.9

「一年の計は元旦にあり」

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくおねがいます。
『一年の計は元旦にあり』という言葉の由来には、中国と日本の2つの説があり、日本の説では、戦国武将の毛利元就の言葉に「一年の計は春にあり、一月の計は朔（ついたち=1日）にあり、一日の計は鶏鳴（一番鶏が鳴く早朝）にあり」があります。新しい一年の計画は、その年の初めに、月の計画は月の初めの日に、そして、今日の計画は、朝早くにたてるという意味です。計画を立てるだけでなく、元旦、朔（ついたち=1日）、一番鶏が鳴く早朝から実行していきなさいということです。計画を立ててもうまくいかない時は、今がこの目標の初めとやり直して進んでいけばいいですね。



油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！

徳島県内では、年末から引き続き、インフルエンザ・感染性胃腸炎・溶連菌感染症・新型コロナウイルス感染症などが流行っています。3学期も手洗いや早寝早起きなどをして、ウイルスにねらわれない生活を心がけていきましょう。

生活のあらゆるところにウイルスが...
つい触ってしまう目・鼻・口...
たくさんあります！ うっかり場面...
湯冷め
うたた寝
向かい合っても近距離は危険！
接触感染

「冬休みモード」から切りかえ！

冬休みの生活リズムはどうでしたか？冬休み中に生活リズムがみだれてしまった人は、3学期もそのままだと心と体の調子もくずれやすくなります。脱！冬休みモード。早く、学校モードへ生活をきりかえていきましょう。



早く寝る！

「夜おそくまで起きている→学校があるので早起き→睡眠不足でねむい・だるい」という生活からきりかえて、早寝早起きしよう。朝、早く起きると、夜はしぜんとねむくなってきます。ゲームをせず、ふとんにはいってみましょう。



朝食をとる！

朝からだるいという人に多いのが、「朝ごはんぬき」。お腹の中がからっぽでは、脳にエネルギーがとどかず、頭も体も心もはたらかしません。1日を元気に過ごすためにも、朝ごはんを食べてこよう。



からだを動かす！

夜になってもねむたくならない人は、昼間のうちにたくさん体を動かしてみましょう。体育、外遊び、家のお手伝いなど、動いたぶん体が休みを必要とするので、しぜんとねむくなって、よい睡眠がとれます。

保護者の皆様へ ~お子さまがインフルエンザにかかったら~
お子さまがインフルエンザにかかった場合には、医師の指示に従い、ご自宅の方で快復に努めてください。抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無にかかわらず、異常行動を起こす恐れがありますので、発熱から2日間は注意深く見守るようお願いいたします。