

# ほけん だよ 1月



生比奈小学校 NO. 9 2022年1月12日

2022年が始まりました。「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。物事をやりとげるにはまず最初に計画を立ててから実行すべきという意味です。健康な体作りもきそく正しい生活を毎日積み重ねていくことが大切です。冬休み健康チェックカードには、しっかり取り組めたでしょうか。見せてもらうのが楽しみにしています。生活リズムがみだれてしまった人は、早めに生活リズムを整えて、元気な体作りをしていきましょう。

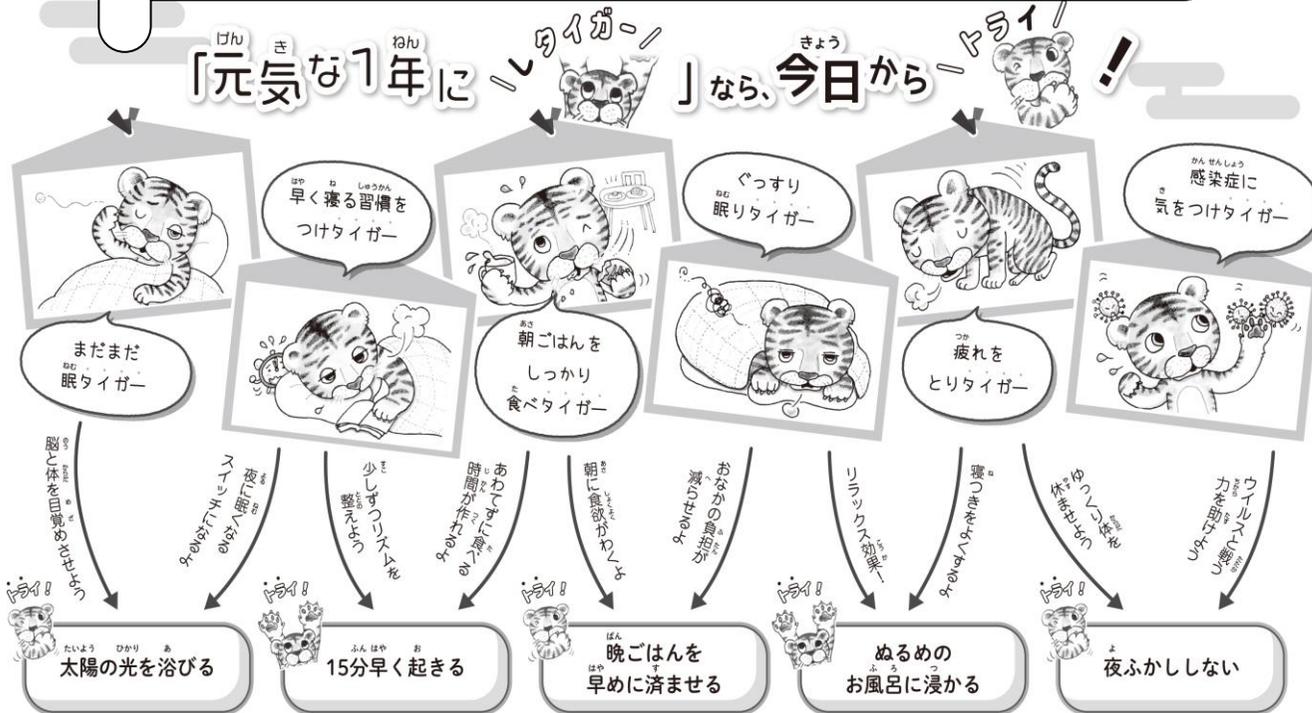
丈夫な体をつくるのは



健康に過ごすために！

自分ができていないところは、一番下の「トライ」のところを参考にして生活リズムを整えていきましょう！！

「元気な1年に」なら、今日から「トライ」！



背中を  
まっすぐに  
するだけで



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

保護者の皆様へ ~もしもインフルエンザにかかってしまったら~  
出席停止についてのお知らせです。

## インフルエンザ いつから登校していいの？

小・中・高校版

登校していいのは、この2つがそろった時

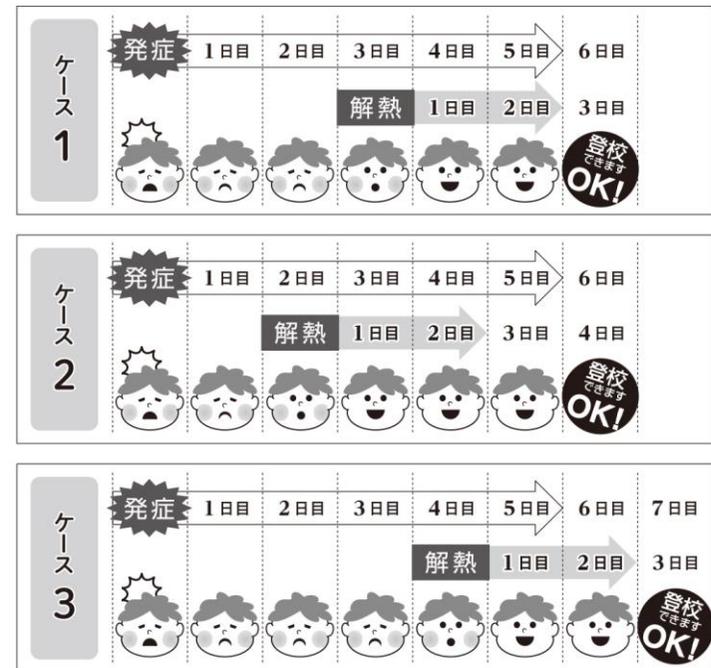
解熱後  
2日  
が経過している

+

発症後  
5日  
が経過している

※発熱がみられた日を発症とします

※ただし、医師に「感染のおそれがない」と認められた時は登校してもOK



かかってしまったら無理をせず、十分休みましょう。