



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

今年(ことし)はうさぎ(うさぎ)年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉(ことば)はたくさんあります。その中の1つ「兎走鳥飛」とは、月日(つきひ)があただしく過ぎていくことを意味(いみ)します。新学期(しんがっこう)が始まったばかりですが、3カ月(かげつ)はあっという間(ま)。体調(たいちょう)に気(き)をつけながら、残り(のこ)少ない今(いま)の学年(がくねん)での日々(ひび)を楽し(たの)しく過(すご)しましょう。



元気のアドバイスをお届けしよう！



時間がなくて...

カーテンを開けて太陽の光をあびよう



いつもより10分早く起きてみよう

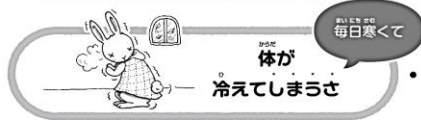


休みの日は

時間を決めてタイマーをかけてみるの、どう？



お風呂でゆっくり温まろう



毎日寒くて

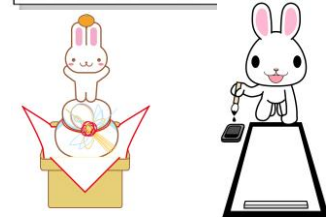
ひと口30回かんでいるかな？



あなたのオススメの
元気のアドバイス
を書いてみよう！

しまつてさんへ

より



今日(けふ)の体温(たいおん)は？

今日の体調(たいちょう)は？

- ☐ 痛いところはない？
- ☐ 朝ごはんは食べた？
- ☐ 顔色(かおいろ)はいい？
- ☐ よく眠(ね)れた？
- ☐ うんちは出(で)た？
- ☐ 体温(たいおん)は____℃



毎朝(まいあさ)チェックしよう！

二測定があります！

三学期(さんがっき)の二測定(にそくてい)の日程(にってい)です。

1～3年生(ねんせい)は「ブンブン火山(かざん)にシャワー言葉(ことば)をかけよう(アンガーマネジメント)」、4～6年生(ねんせい)は「イメージゲーム(コミュニケーション)」についてお話し(はなし)をします。

体操服(たいそうふく)を忘れ(わす)ずに持(も)ってきてください。

1月11日(水)	6年生 ※6-1のみ19日(木)
1月12日(木)	5年生
1月13日(金)	4年生
1月16日(月)	3年生
1月17日(火)	1年生
1月18日(水)	2年生

加湿でウイルス対策き

冬場の低温・乾燥した環境では、空気中のウイルスは増えやすくなります。感染症を予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内のウイルスを増殖させないことが大切！ 湿度コントロールには、次のことに気をつけてね。
●部屋の湿度の目安は50～60%
●洗濯物(濡れたタオルなど)を干す

●霧吹きを使って、ミストを噴霧する
●電気加湿器や簡易加湿器(ボトルやトレイに入れた紙やフェルトを、水に浸してじわじわと沁み込ませるタイプ)を使う
ちなみに、雑菌・カビを防ぐために、加湿器のタンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

水分補給でカゼ予防

冬(ふゆ)はいつも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ピシッと生えています。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う。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。

