



貝塚市立
津田小学校
2022.1.12



明けましておめでとうございます。冬休み中は、元気に過ごせましたか？
長い休みで、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？
早く「冬休みモード」から、「学校モード」に切りかえましょう。3学期も
いろんな行事が待っています。

生活アップ週間、明日からスタート!!

3学期の生活アップ週間は、13日(木)からスタートします。
少しでも早く学校の生活リズムを取り戻せるように、頑張りましょう！
2学期と同じように、低学年は「すいみんひょう」を
持ち帰りますので、保護者の方のご協力をお願いします。
高学年は、学校で記入します。
はやね・はやおき・朝ごはん
そして歯みがき



保護者の方にお願ひ

テレビのニュース等でご存知のことと思いますが、
新型コロナウイルス感染症が日に日に増加しています。検温など
の朝の健康観察をよろしくお願ひします。
また、連絡先に変更のある場合は、必ず担任までお知
らせください。



- ぐっすり眠れましたか？
- すっきり起きられましたか？
- 熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか？
- 朝ごはんは食べられましたか？
- お腹をこわしていませんか？

あの子の「元気のヒミツ」は…??

1 たべる
好き嫌いせず
食べるよ

2 うごく
寒い日も
外で遊ぶよ

3 ねる
夜ふかしは
しないよ

4 元気な1年を過ごそう!

咲くために必要な睡眠と起床

春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長
しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入
ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて
成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけで
はなく、秋から冬にかけてのしっかりとした睡眠と、真冬にやってくる
一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。
睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけじゃなく、
桜にとっても大事なのですね。

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。

けんきウ★クイアのこたえ：5 (ヒト-カゼ=5本5本)

「元気な1年にしよう！」なら、今日からしよう！



ぴんき★クイズ

□に入るのは？

ヒト - カゼ = □本 × 2

ヒント カゼをひいたときに出るのは…



まだまだ気をつけたい！

感染症に負けないために



てあら
手洗い

せっけんをつけて
ていねいに

マスク

せいけつ
清潔なものを
つか
使おう

うんどう
運動

がんばりすぎ
ない程度でOK

かんき
換気

さむいけど…
忘れずに！