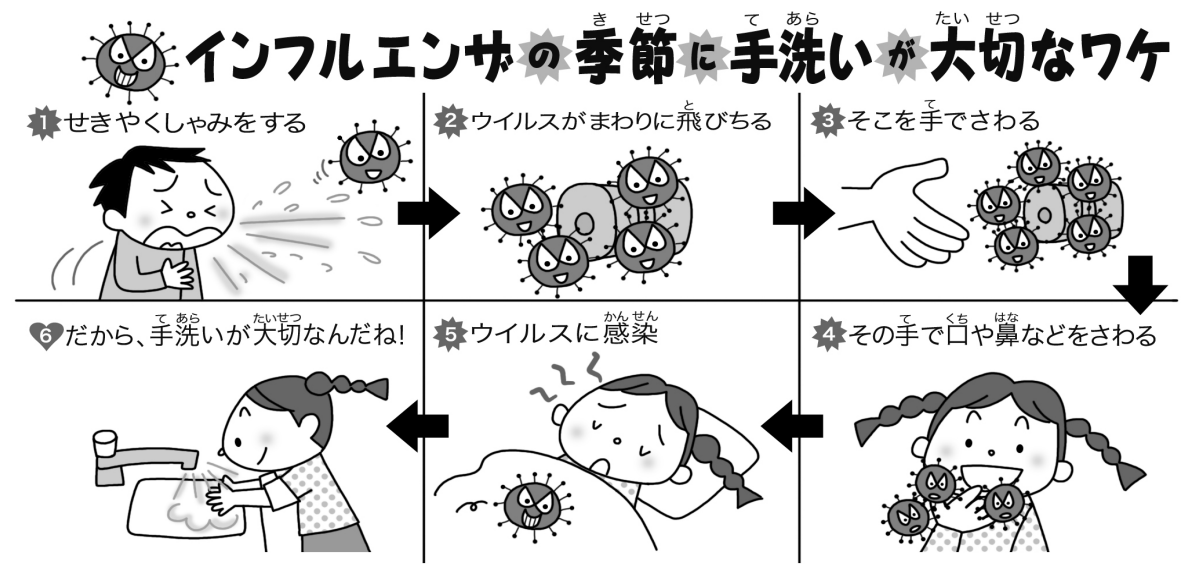


あ いさつで 元気な1日始まるよ。
 か ぜ予防 うがい・手洗い忘れずに。
 3 んるん気分
 い つも 楽しく過ごせるといいね。
 ① 日の元気のもと 朝ごはん。
 ② 年の始めに 健康目標を考えよう。
 ③ ここに 笑顔あふれる 毎日に。
 みんな元気で、楽しく過ごせる1年にしましょうね。
 今年もよろしくお祈いします。

先日、3学期の身体測定を実施しました。その時に、「じょうずな服の着方」についてお話をしました。内容は、
 ① 下着を着る(2℃あたたかくなる)
 ② 重ね着をする
 ③ あたたかい空気を逃がさないようにする
 ④ 3つの首をあたためる
 などです。
 シャツをズボンの中に入れる、首やそで口のボタンをとめるなど、ちょっとしたことでも変わってきます。
 寒い冬を元気に過ごすために、天気予報を見ながら、じょうずに着こなして下さい。



かぜ・インフルエンザに狙われやすいのはこんな人

食べものの好き嫌が多い
 とにかく疲れている
 うがい・手洗いはしない
 夜更かし大好き

☆咳エチケット忘れないでね!!

「早寝・早起き・朝ごはん週間」について 1月29日(火)～2月4日(月)

昨年引き続き、今年も早寝・早起き・朝ごはん週間を行います。

＜＜早寝の目標＞＞
☆1・2・3年生……よる9時までに寝る
☆4・5・6年生……よる10時までに寝る

＜＜早起きの目標＞＞
☆あさ7時までに起きる

そして、朝ごはんをしっかり食べる。

＜＜やり方＞＞
①毎日、たいせん日記をつける。(休日は家で)
②退治できたら、玄関ホールの生活リズムモンスターに、シールをはる。

おうちの方へ

「早寝・早起き・朝ごはん週間」は、子どもたちが自ら進んで早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校することを目標にしています。ご家庭でも子どもたちへの声かけなど、ご協力よろしく願います。また、たいせん日記には「お家の人から」の欄がありますので、ご記入よろしく願います。

なぜ、ねむらなければいけないの？

①体のつかれをとるため

今日1日のつかれをとり、明日のための体力をたくわえ、病気に負けない体を作ります。

②元気なこころ、やさしいこころをつくるため

体と同じように脳もつかれます。つかれた脳は、元気な心・やさしい心をうまく作れません。眠ることで脳は休むことができ、このような心を作ることができます。

③体を成長させるため

寝ているときに、成長ホルモンが作られます。特に、9時～12時の間にたっぷり作られます。

よい睡眠とは

「よい睡眠」とは、①すぐに眠る
②ぐっすり眠る
③スッキリと目が覚める
の3つがそろった睡眠のことをいいます。

①すぐに眠る

脳や体に「そろそろ寝ますよ」知らせてあげると良いと言われています。たとえば、

☆ぬるめのお風呂にゆっくり入る
☆寝る前にテレビを見たり、ゲームやメールをしない

☆夜は、部屋を少し暗くしておく

などです。このようにすると、脳や体は、眠る態勢に入っていきます。夕食は、3時間前にすませておくのが理想的です。



②ぐっすり眠る

昼間に体をしっかり動かして、疲れさせておくことが大切です。



③スッキリと目が覚める

決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにしておくと、そのリズムを脳と体が覚えて、自然と眠たくなったり目が覚めたりするようになります。

休日も、いつも通りに早起きすることが、1週間の睡眠リズムを作るコツです。また、「明日は〇時に起きるぞ！」と気合いを入れてから寝るのも良いそうですよ。



外は寒いけど運動すれば、すぐにあたたかくなります!