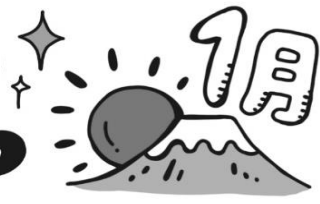


ほけんだより



泉南市立新家小学校 ほけんしつ

あけまして おめでとうございます！

2022年の干支はトラ「虎に翼」という、ことわざを知っていますか？

強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」と同じ使い方をする。

まだまだ油断できない感染症に負けないよう、

早寝早起き・手洗いうがい・マスク・運動などをし

今よりもさらに免疫力アップをめざしましょう。

今年もよろしくお祈りします😊



3 学期が始まったというのに、朝なかなか布団から抜け出せない…

まだお正月気分の人はいませんか？ 大みそかにお正月。夜ふかしと朝寝ぼけを

繰り返して、体内リズムが崩れているかもしれません。

お正月ボケから抜け出すためには…

- 登校時間からさかのぼって、起きる時間を決めよう！（早寝・早起き）
- 起きたら太陽の光を浴びよう
- 朝ごはんを食べよう

あたり前のことばかりですが、この3つを守るだけで、

夜になると自然に眠くなり、体内リズムが整ってきます。

昼間もボーっとしている人は、この3つに取り組んでみましょう。



お正月ボケから抜けだせよう！

強い力士も

カゼには勝てなかった！？



江戸時代、10年間で1回しか負けたことのない“無敵の横綱”谷風さんというお相撲

さんがいました。

「土俵上でワシを倒すことはできない。倒れているところを見たいなら、カゼにかかった

ときに来い」とまで言っていた谷風さんですが…江戸で流行っていたカゼにかかって亡く

なっていました。

これにちなみ、感染症への注意を高めることを願って、谷風さんが亡くなった1月9日は

「カゼの日」とされました。現代のみなさんは、マスクや換気、手洗いうがいなど色々な

感染対策をしていますね。でも大切なことは、「無理をしないこと」。

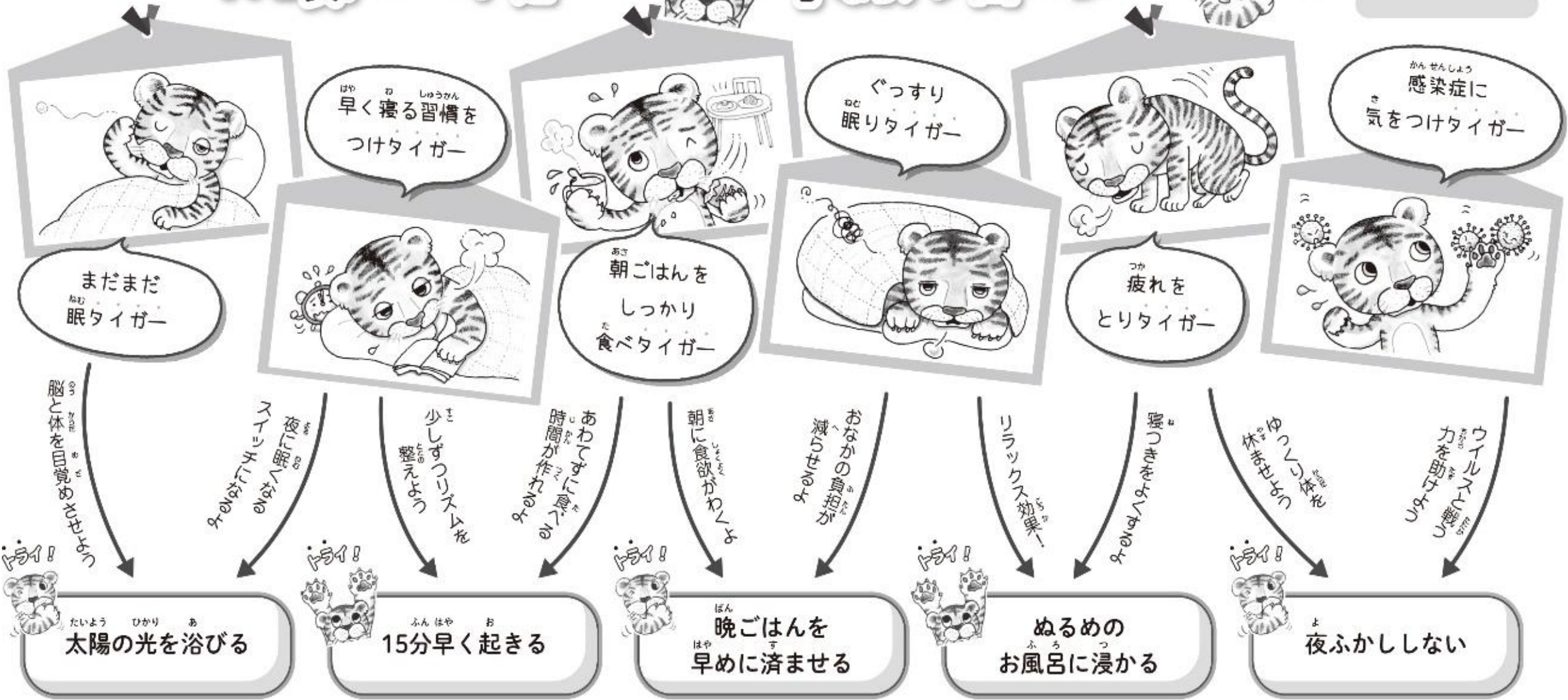
体調がいつもと違うと思ったときは、おうちでゆっくり休んでくださいね。



7つのまちがいをナゲよう！

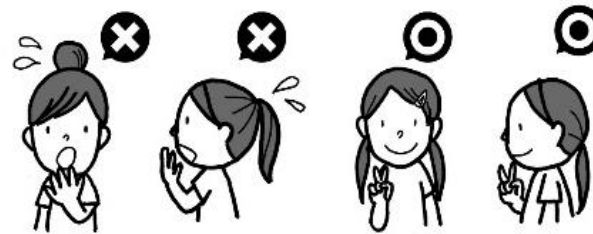


「元気な1年にしータイガー」なら、今日からしータイ!



1月17日(月)～1月21日(金)の間で二計測をおこないます!

今年度、最後の二計測(身長と体重)です。夏休み明けからどのくらい大きくなっているか楽しみですね。二計測は、体操服を着て行うので、忘れずに持ってきてください。また、髪の毛が長い人で頭の上や後ろでくっっている人は、正確に身長を測りたいので、横側でくっっておいてください。



まちがいさがし★こたえ