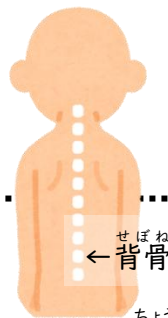


ほけんだより 1月号



冬休みは、リフレッシュできましたか？ 休み明けにみなさんの元気な姿をみることができ、安心しました。さて、学校生活が再開しました。心と体の調子を整えて、寒い冬をのりこえましょう。

腰骨をたてると、どんないいことがあるの？

わたしたちの体の働きは、背骨にある「自律神経」というところが調節をしています。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、それぞれがバランスよく働くと体の調子が整います。自律神経が正しく働くためには、腰骨を立てた正しい姿勢を心がけることが大切です。

集中している時の姿勢は？

スマホやゲーム、学習をするときの姿勢をふり返ってみましょう。絵のようになっていませんか？ このような姿勢では、目の筋肉も疲れる上に、腰骨が立たず、自律神経もみだれ、体の働きがうまくいかなくなってしまいます。



レッツ立腰！

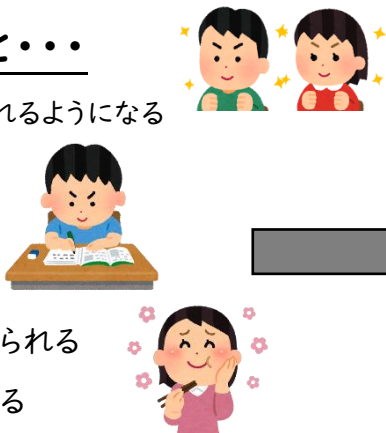
右の絵のような姿勢を心がけてみましょう。最初は、この姿勢をたもつことがむずかしい人もいるかもしれません。正しい姿勢を続けることができれば、体の調子に少しずつ変化があらわれてきますよ。

★立腰…腰骨を立てること



自律神経が整うと・・・

- 物事を前向きに考えられるようになる
- 毎日うんちがでる
- 学習に集中できる
- ぐっすりねむれる
- 食べ物をおいしく食べられる
- 運動が気持ちよくできる



インフルエンザの出席停止期間について

発症（発熱）した日の翌日を1日目として「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」と定められています。

学校保健安全法施行規則第19条第2号



インフルエンザB型も発生しています。インフルエンザ等の連絡の際には、インフルエンザの型（A型、B型）も併せて、お伝えいただきますようよろしくお願いいたします。

※出席停止期間については、基本的に医師の方より指示があります。

災害のとき自分ができること

1月17日は「防災とボランティアの日」。災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



被災直後	避難後
地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。	避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。
この機会に、いざというときに自分ができることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。	●小さな子と遊ぶ ●掃除や整理整頓 など

保護者の方へ

冬休みの自宅での感染対策、生活リズムのご指導等にご協力いただきましてありがとうございます。寒い時期が続きますので、引き続き体調を第一になさってください。

