



令和6年1月12日(金)  
新宮町立新宮北小学校  
保健室

※おうちの人と  
いっしょに読みましょう。



2024年が始まりました。今年もよろしくお願ひします。  
みなさんはがんばりたいこと、やってみたくいことがありますか。目標を立てて過ごすと、より充実した素敵な1年になること間違いなしです。  
そして、その目標を達成するためには心と体の健康が大切です。今年もみなさんが元気で充実した日々を送れるよう、保健室からサポートをしていきます。自分自身でもけがや病気に気をつけて過ごしましょう。

## スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか?  
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ! ①



#### 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ! ②



#### 朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

### スイッチ! ③



#### 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



朝ごはんを抜くと、イライラしたり頭がボーっとしたりして力が出ません。脳と体をしっかり目覚めさせるためには、朝ごはんを食べることが大切です。朝ごはんを食べる時間も考えて、早ね・早起きすることも大事ですね。

### 睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



### 朝食メニューのポイント

- 炭水化物  
→ごはん・パン
- タンパク質  
→牛乳・ヨーグルト・卵・納豆
- ビタミン・ミネラル  
→野菜・果物・海藻類



## 1月17日は防災とボランティアの日



1995年1月17日に「阪神・淡路大震災」という地震が近畿地方で起こり、大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが活躍し、その日を「防災とボランティアの日」としました。その後も東北地方や熊本県、そして今年の1月1日には石川県能登半島で大きな地震が起こっています。

地震がいつくるかは誰にも予想できません。普段からしっかり備えることが自分の命を守ることに繋がります。家族で防災グッズを準備したり、避難場所を確認したりするのもいいですね。

## 地震のときはサルとダンゴムシ

地震が起こったとき、家の中で家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスの破片が散らばったりして、ケガをする危険があります。地震のときは、まずは自分の身を守ってください。そのために大切な2つの「ポーズ」があります。

### サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の足を対角線に持ってひざをつきます。



### ダンゴムシのポーズ



周囲に机がなければ、落ちてきそうな物がない場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは「頭を守る」こと。覚えておいてくださいね。

## カゼにまけない! 自分でできる予防法

### ①手洗いをする



### ②マスクをする



### ③規則正しい生活をする



保護者の方へ ~ 新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。~  
3学期が始まり、多くの子どもたちが元気な姿で登校していました。新しい年の始まりとともにやる気と意欲に満ち溢れている様子が伺えます。  
子どもたちが心身ともに健康で、楽しく学校生活を送るためには、「早ね・早起き・朝ごはん」が大切です。冬休み明けは生活リズムの変化により、体調を崩しやすいため今後も引き続きご協力をお願いします。