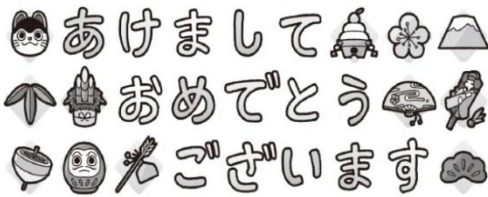


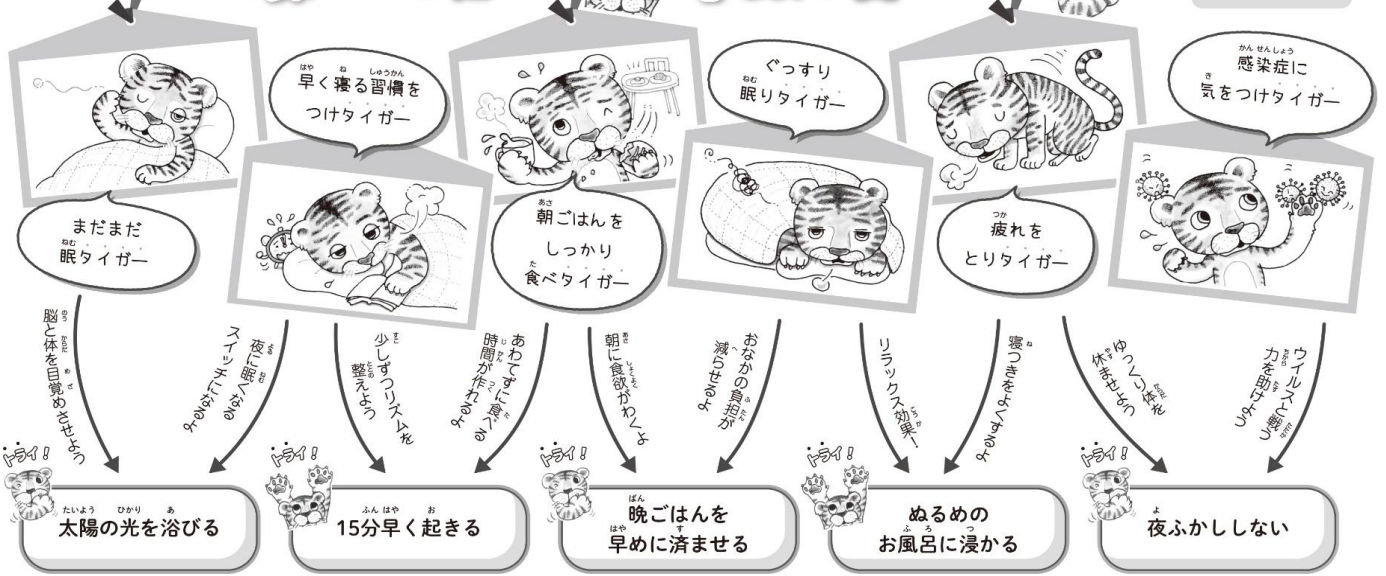
# ほしんどがより

うべしりつにしきわしょうがっこう  
宇部市立西岐波小学校  
令和4年1月発行



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」などと同じ使い方をします。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、マスク…と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。今年もよろしくお願いいたします。

## 「元気な1年」なら、今日から「トライ！」



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。

## カゼの季節になりました

- カゼに負けないために・・・
- ☑こまめに手洗い
  - ☑バランスよく食べる
  - ☑部屋の乾燥に注意
  - ☑人混みをさける



- カゼかな？と思ったら・・・
- ☑消化のいいものを食べる
  - ☑水分をとる
  - ☑しっかり寝る
  - ☑からだをあたためる



# 保護者の方へ

## 第2回 学校保健安全委員会を開催します！

テーマ：「子どもの健康と生活習慣について」

日時：令和4年1月20日（木）14時20分～15時55分

場所：西岐波小学校 アリーナ

内容：第1部 4年生へ講話「歯と口の健康について、ブラッシング指導」  
5年生へ講話「なぜ、子どもは勉強しないといけないの？」

第2部 研究協議（メディアチェックの結果、学校医の指導・助言など）



12月に別紙と保健だよりでお知らせしている通り、第2回学校保健安全委員会を開催いたします。すでに参加申込書をご提出されている保護者様、ありがとうございます。申込書を出されてなくても、当日参加可能です！子どもの健康について一緒に考えていきましょう★

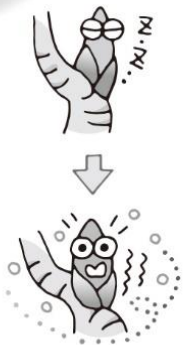
冬休みを利用して、治療や検査を受けた方は「受診届」を学校へご提出ください。受診届が手元にない場合は連絡帳と通じて結果の報告をお願いいたします。また、お子様の健康で、学校生活において何か配慮を要することがございましたらお気軽にご連絡ください。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

～緊急連絡先の変更がありましたら、

担任・保健室に必ずご連絡をお願いいたします～



### 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。



### 冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渇くと、線毛はうまく動けません。



2 体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3 カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです