



いよいよ明日から冬休みに入ります。イベントが盛りだくさんで楽しみなシーズンですね。受験勉強がふんばりどころの人もいると思います。ウイルスなどから体を守る免疫力を強化して、残り少しの2020年も元気に過ごしましょう。そして、気持ちよく新年を迎えられるといいですね。

※※※※※※※※※※冬休みも健康に過ごそう※※※※※※※※※※

冬休みの過ごし方について ～新型コロナウイルス感染症予防のために～

1. 登校する日と同じ時間に起きる ※毎朝、体温を測り健康観察カードへ記録しよう！

大晦日やお正月は生活リズムが乱れて、体調も崩れやすくなります。規則正しい生活の基本は起きることから！脳のリズムがセットされます。毎朝、観察カードへの記入し、体調確認も忘れずに！

2. 朝の光を浴びる

明るさを感じることが脳の目覚めにつながります。朝の光で体内時計が正しい時間に戻ります。夜の眠りスイッチが入るサイクルも生まれます。

3. 朝ごはんを食べる

脳のエネルギーを補給し、体温を上げ、一日の活動の準備をします。脳と腸の働きに効果的！

栄養バランスも大事！

◎脳を元気にさせるには、ブドウ糖という栄養素が必須！
ごはんやパンなどの炭水化物から摂取できます。

◎炭水化物をエネルギーに変えるのは…たんぱく質やビタミン！
肉・魚・卵・豆類・野菜に含まれます。



4. 運動を取り入れる

適度な疲労を感じると睡眠は深くなります。また、体力をつけることにもつながります。睡眠の質 UP→朝の目覚めスッキリ→朝ごはんがしっかり食べられる！免疫力が強化されます！

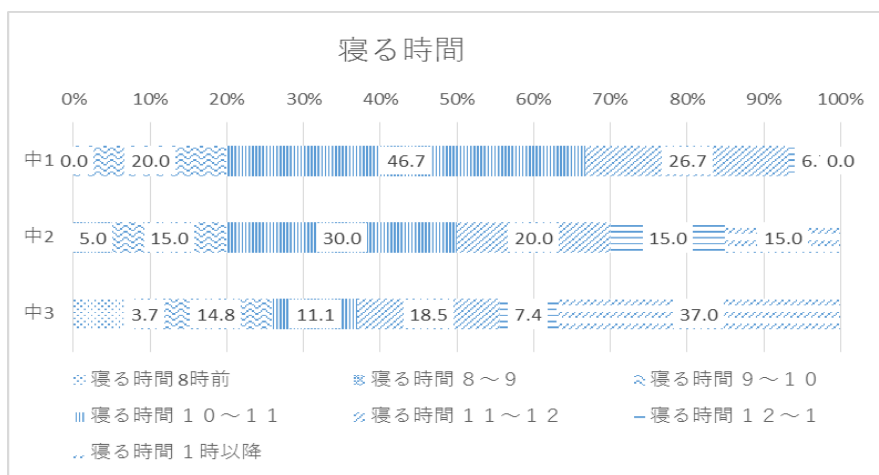
5. 質の良い睡眠をとる

〈睡眠の役割〉

- ・脳を休ませ、回復→記憶を定着させる
- ・体や脳を成長させる
- ・疲労回復や怪我などを回復させる
- ・病原体を退治する免疫物質を作る

睡眠時に『成長ホルモン』が作用！

- ・眠りについてから30分後に分泌される
- ・たくさん出る時間は、夜10時～2時！

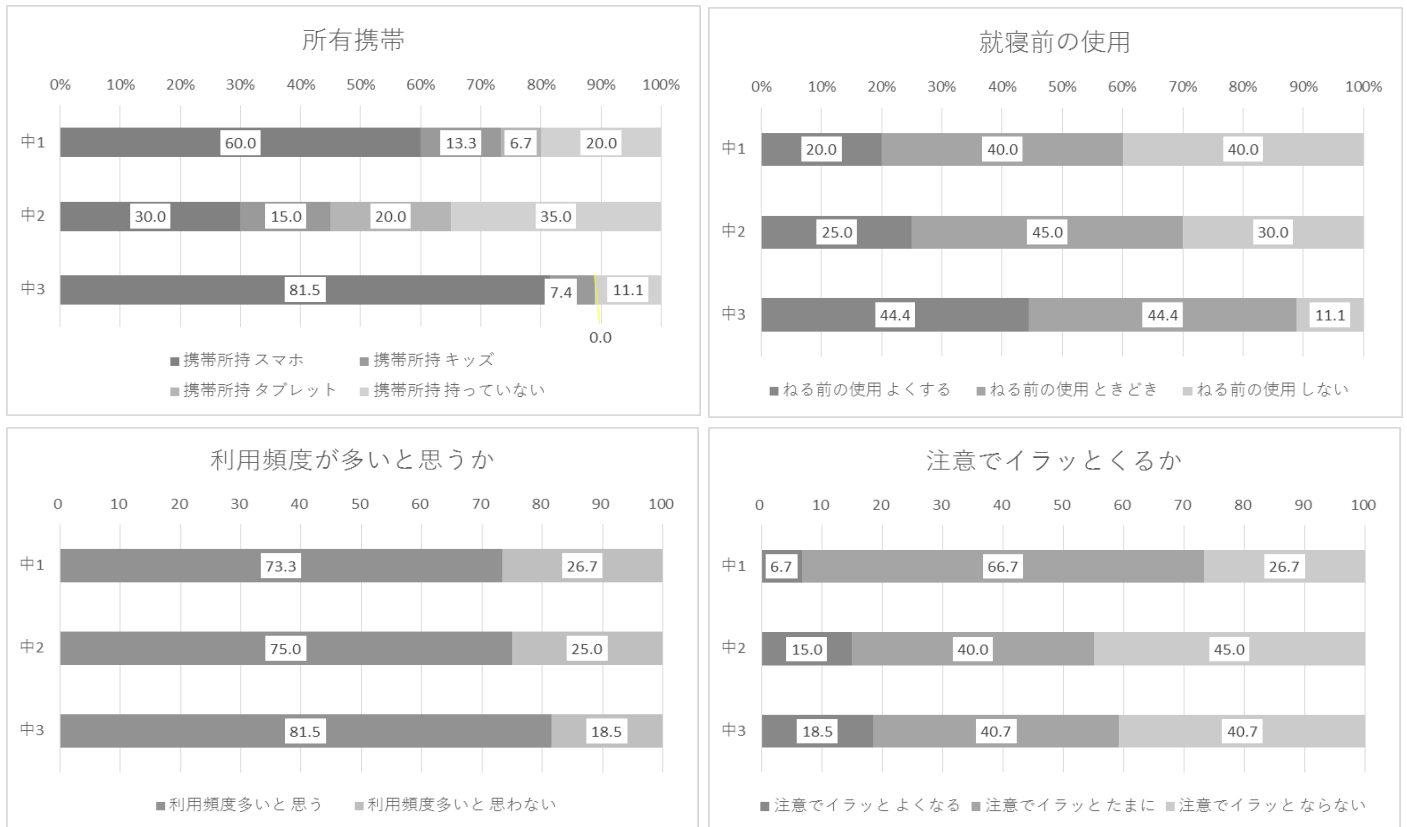


質の良い睡眠が得られるよう意識して生活を！寝る前に電子機器の光を浴びることは眠りスイッチの入りを悪くします。注意しましょう！！

全校生徒を対象に行った「メディアコントロールに関するアンケート」の結果についてお知らせします。生活習慣の見直しをする機会としてください。



全校生徒対象に行った「メディアコントロールに関するアンケート」の結果についてお知らせします。



第3回 生活習慣チェックカードは、1月12日（火）～18日（月）に予定しています！

一人ひとりの予防が 感染症の流行を防ぎます

- こまめな手洗い**
石けんを使ってウイルスを洗い流しましょう。
- 部屋の加湿**
空気が乾燥するとウイルスに感染しやすいため、湿度は50～60%に。
- 部屋の換気**
窓を開けてウイルスを追い出しましょう。
- マスクを着用**
鼻やのどが潤って、感染の予防に。くしゃみやせきでウイルスが飛び散るのも防ぎます。
- 規則正しい生活**
十分な睡眠、規則正しい生活、バランスの取れた食事で免疫力がアップします。
- 人混みを避ける**
人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

保護者の皆様へ
新型コロナウイルス感染症予防対策の徹底について（お願い）
冬休み中も、お子さんに風邪症状等の体調不良がある場合には、無理に部活動等へ参加させず休養に努めていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。
また、冬休み中も毎日健康観察カードへの記入をお願いしております。お子さんの健康状態を確認していただき、保護者欄へのチェック（確認印）をお願いいたします。

NO! お酒はいつでも・どこでもきっぱり

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。

どうしてダメ？

- 大人よりも依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる

勇気をもってきっぱり断りましょう

健康観察カードについて・・・毎日検温と記録を忘れずに行ってください！提出日は以下のとおりです。
3年生：1月5日（火） 1・2年生：1月6日（水） 冬休み中のカードは、1ヶ月間学校保管となります！