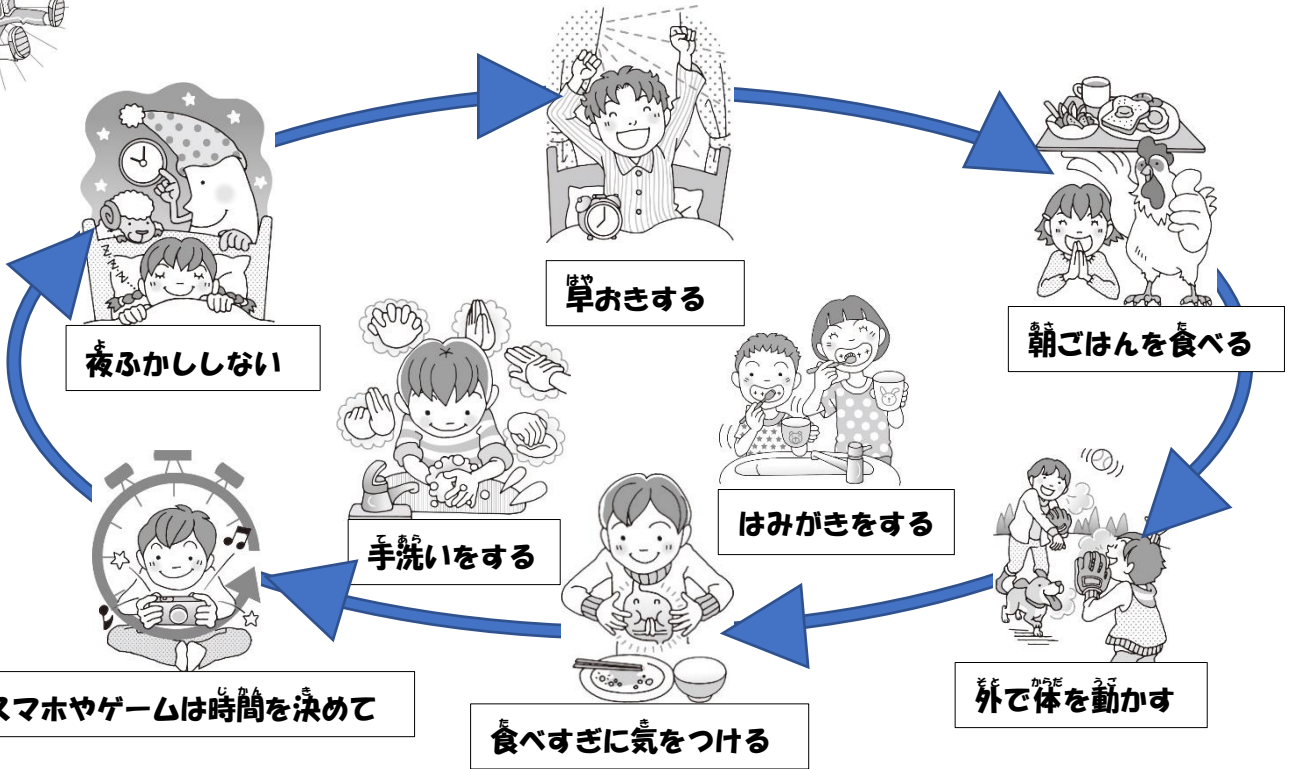




令和4年もあと少しで終わりですね。今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で今までできなかったことが少しずつできるようになり、学校での行事もだんだんとできるようになってきた1年でしたね。世の中もライブやスポーツ観戦、旅行等も感染予防をしながらではありますが、楽しめるようになってきています。でも、まったく元通りになったわけではありません。ここに来て、またコロナの感染者も増えてきています。手洗い・うがい等予防をしっかりと、栄養・睡眠・運動で免疫力を高め、1年の終わりと1年の始まりがあるこの冬休み、病気やけがなく元気にすごせるようにしましょう。



元気にすごそう冬休み！



生活リズムをくずさないように気をつけよう！！

冬休みはみがきカレンダー

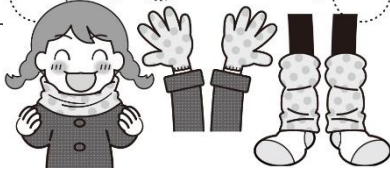
冬休みも保健委員会で「はみがきカレンダー」を作りました。はみがきのめあてを決めて、取り組んでください。朝と夜の1日2回は、みがけるといいですね。はみがきを習慣にするためには、毎日の生活リズムも大切になってきます。休みだと朝、ゆっくりねすぎたり、ダラダラと食べたり、はみがきのタイミングをなくしてしまうことも多いのではないのでしょうか？食べたらみがく習慣をつけ、めざせ！パーフェクト！！6年生のみなさん、小学校最後のはみがきカレンダーです。最後の冬休み



に習慣にできるよう頑張ってくださいね。

提出日は1月10日（火）です。

3つの「首」をあたためよう



寒さ対策～やってみよう!～

あの夏の暑さがうそのようにブルブルふるえてしまう冬。そんな時は、「首」「手首」「足首」の3つの首を温めてみましょう。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカしてきます。寒い日は、マフラーやタートルネックのセーター、手袋、長めのくつ下を身につけることをおすすめします!

また、「下着を着る」「重ね着をする」「湯船につかる」ことも寒さ対策になります。

先生のおすすめは、「肩甲骨をよせる」です!自分の体があれば誰でも簡単にできます。

①後ろで手を組み、少しずつ上の方へ引き上げます。

②手をゆっくり下ろします。

肩甲骨の間には太い血管が走っているので、よせて戻った時に血流がよくなって背中がポカポカしてきます。ぜひ、やってみてください



心と心を近づける

～あいさつ～



みなさんは、相手の目を見て、あいさつができていますか?ただ何となく言っていたりしませんか?「あいさつ」には大切な意味があります。

「あい」…心をひらく

「さつ」…その心に近づく



自分の心をひらくことで、相手の心をひらかせ、相手の心に近づいていく積極的な行動が「あいさつ」なのです。

年末年始は、いろいろな人と会う機会がたくさんあります。そんな時、「おはようございます」「こんにちは」「こんばんは」「さようなら」そして、新年になると「あけましておめでとうございます」など、相手の目を見て、明るく、元気に、笑顔で心をこめて自分からあいさつができるといいですね。

この冬休み中にたくさんの心と心が近づいて、たくさんのステキなつながりができたらいいなと思います。

おうちの方へ

年末年始は、生活リズムが乱れやすい時です。特に睡眠のリズムが乱れがちに…夜ふかしも朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせてしまいます。朝起きてすぐに太陽の光を浴びると体内時計がリセットされます。ぜひ、早起きを心がけ、生活リズムを整え、体調を崩さぬよう声掛けをしていただけたらと思います。

冬休みは、いつもの休みよりも家族で過ごすことが多いことと思います。子どもたちは学校で、係や委員会等で色々な活動をしています。きっとおうちでも何か役割があると頑張ってくれるのではないかと思います。年末の大掃除のお手伝い等何か一つおうちの係を作ってみてはいかがでしょうか。

また、新年の目標を立てたり、一つの遊びを一緒にしたり、家族で過ごす時間を大切にいただけたらと思います。

ご家族皆様が健康で新しい年を迎えられますように・・・



リーバーへの体温等の入力は、1月7日(土)からご協力をお願いします。冬休み中も入力していただいてもかまいません。ご家庭での健康管理の程よろしく願いいたします。