



令和2年1月7日*牧野小学校

あたらしい年のはじまりです
 けんこうに
 まあるい心で
 しあわせに過ごせますように...
 てんきのよい日は
 おもてに出てみましょう
 めあたらしい景色に
 であえるかもしれません
 とっておきの
 うれしいことがありますように...

寒さ予防の合言葉は首!

あなたは寒い日、体を温かくするためにどのような事をしていますか? 実は、寒さ予防のポイントは3つの「首(クビ)」なのです!

首... マフラーを使いましょう。

寒いからといって首をちぢめていると、よい姿勢が保てず、猫背になってしまいます。

手首... 手ぶくろをしましょう。

指先が寒いからといってポケットに手を入れておくと、転んだとき、とっさに体を手で支えることが出来ません。

足首... 「頭寒足熱」という言葉があります。

「頭は涼しく、足元は温かく」という意味です。生地の厚い靴下やタイツを活用し、寒さから体を守りましょう!

おうちのかたへ
 全学年で2測定(身長・体重)を予定しています。体操服で測定しますので、ご準備をお願いします。また、身長を測りますので、髪の毛のくくり方にご注意ください。

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

お正月ボケから抜けだそう

3 学期が始まったというのに、なかなか布団から抜けだせない。まだお正月気分の人はいませんか? 大みそかにお正月。夜ふかしと朝ねぼうをくり返して、体内リズムがくるっているかもしれません。

お正月ボケから抜けだそう

- 登校時間からさかのぼって起きる時間を決めよう
- 起きたら太陽の光を浴びよう
- 朝ごはんを食べよう

あたりまえのことばかりですが、この3つを守るだけで、夜になると自然に眠くなり、体内リズムが整っていきます。

昼間もボーっとしている人は、3つの約束を実行しよう

人は眠らないとどうなるの?

夜ふかしして、「はやく寝なさい!」と怒られたことはないかな? でも、なぜ眠らないとけないんだろう。

1964年、アメリカの高校生が「人は眠らないとどうなるか?」という実験に挑戦して、11日間眠らなかった記録がある。少年は、眠らない日が続くにつれてイライラしたり落ち込んだり、感情がコントロールできなくなったり、考えたり記憶する力が低下したり、まぼろしを見たりしたんだって。

脳は、体の中で最もエネルギーを使うところ。休ませない(眠らない)で使い続けると、壊れてしまうんだよ。寝不足でぼーっとするのは、脳が十分に休めていないサインなんだね。