

今年も残すところあとわずかになりました。今年はおなたにとってどんな1年だったでしょうか。元気にすごせましたか？楽しいことだけでなく、つらかったこともたくさんあったとおもいますが、新しい年はもうすぐそこです。どうぞよい年をお迎えてください。

年末年始は生活のリズムが崩れがち。はめをはずさない



ゆ だめをしないように

お風呂からあがっても服を着ずにブラブラしているとゆざめをします。あたたかいうちに服を着よう。

や すみのうちにむし歯ちりよう。

冬休み中の時間のあるときに歯いしゃさんでみてもらおう。すっきりなおして3学期をむかえよう。

ふ きとばせさむさ

寒い寒いと家にはばかりとじこもらず、外に出て、からだを動かそう。汗をかいたらしっかりふきとろう。

す すんでしよう！おてつだい。

冬休みはおうちのなかもいそがしいとき。大そうじのおてつだいや買物などすんでしよう。

み じかいけれど計画を

夏休みにくらべてみじかい冬休みでもやっぱり計画をたてて規則正しい生活をおくりましょう。

かぜのクイズ？

かぜをひくと、鼻水が出るのは、なぜかな？

- ①水分をたくさんとりすぎたから
- ②なみだが鼻のなかに流れこむため
- ③鼻のねんまくが、えんしょうを起こすため

いつでもできる「健康体操」

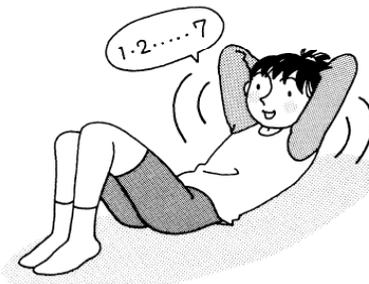
中京大学教授 湯浅 景元

“正月太り” 解消法

1 ウォーキング
呼吸は苦しくならないようにペースを守りながら、20分以上歩きましょう。できれば毎日、最低でも1日おきに行いましょう。



2 腹筋ひきしめ体操
仰向けで、頭と背中を床から話しておへんが見えるまで上体を起こします。その姿勢を7秒間維持。3～5回くり返しましょう。



1月の発育測定の日程

9日(水)	2校時	けやき・1年
	3校時	2年
10日(木)	2校時	3年
	3校時	4年
11日(金)	2校時	5年
	3校時	6年

おうちの方へ

出席停止期間が変わりました

インフルエンザの出席停止期間が、今年4月から、次のように変更になっています。「解熱後2日を過ぎるまで」から、

→発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日 (幼児にあっては3日)を経過するまで



抗ウイルス薬の服用によって、熱が早く下がるようになり、以前の期間のままでは、感染力が残った状態で登校するケースが増えていることから、変更されたものです。

熱が下がって元気なのに…と思われる場合もあるとは思いますが、集団での流行拡大を防ぐために必要な措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。

