



令和 4年 1月11日  
 中野区立桃園第二小学校  
 校長 山崎 義弘  
 養護教諭 森内 由佳



あけましておめでとうございます。  
 冬休み中は元気に過ごせましたか？生活リズムが崩れてしまった人は、「お休みモード」から「学校モード」に心と体をリセットして、早く元のリズムに戻すようにしましょう。  
 今年1年の健康目標を立てて、健康に気をつけながら素敵な1年間を過ごしてほしいと思います。



### はつきくそくてい 発育測定について



12日(水)	はつきくそくてい 発育測定 (56年)
13日(木)	はつきくそくてい 発育測定 (12年)
14日(金)	はつきくそくてい 発育測定 (34年)

身長と体重を計ります。9月からどれくらい成長したか楽しみにしていきましょう。  
 ※体育着を忘れないように気をつけましょう。

#### ●保護者の皆様へ

発育測定終了後に、結果を記入した「けんこうカード」を全校児童へ配布いたします。お子さまの健康状態を確認していただき、押印して学校へご提出ください。

## しょうがつきぶん ぬだ お正月気分から抜け出そう！

冬休みに生活リズムがつい崩れてしまった人、新年を迎えて生活リズムを見直したいと思っている人は、今がチャンスです！生活を切り替えるコツを取り入れて、気持ちよく新しい年をスタートしましょう！



あさ 朝つらくても 頑張っておきる



あさ 朝日を浴びて 体を目覚めさせる



あさ 朝ごはんを食べて 栄養をとる



よ 夜ふかしをしない

#### ●1月の保健目標

### 「風邪やインフルエンザを予防しよう」



江戸時代、10年間で1度しか負けたことのない“無敵の横綱”谷風というおすもうさんがいました。谷風は、当時江戸で流行っていたインフルエンザにかかって亡くなってしまったそうです。これにちなんで、谷風が亡くなった1月9日は「カゼの日」とされました。感染症への注意を高めたいという願いが込められています。

\*\*\*\*\*

新型コロナウイルスが流行ってから、インフルエンザになる人の数がとても減っています。これは、皆さんが手洗いやマスクなどの予防策を一生懸命頑張っている成果です。これからも続けていきましょう。また自分の免疫力を高めておくことも大切です。規則正しい生活をして、風邪やインフルエンザに負けない強い体を作りましょう。



冬休み中に、いつもより長い時間ゲームやスマホを使用していた人はいませんか？

ゲームやスマホは、時間を決めて使う分には、リフレッシュや趣味として楽しく活用できます。しかし、ルールを決めて使わないと、「依存症」と言って自分でコントロールできなくなる状態になることがあります。中高生の7人に1人はネット(ゲーム・SNS)依存の疑いがあるという調査もあるそうです。

次のようなことがあると心配です。自分の生活を振り返り、上手に活用する方法をおうちの人と考えてみましょう。

予定より長時間 使うことがある。



注意されても やめられない。



使えないと不安になったり イライラしたりする。



睡眠時間を 削ってしまう。



- ★お家の人とルールを決めて使しましょう。
- ★ゲームやスマホ以外の楽しみを見つけましょう。

