



あけましておめでとうございます。2022年の干支は「壬寅（みずのえとら）」。

壬寅の年は、厳しい冬を乗り越え、生命力溢れる春の芽吹きの中で「成長する」あるいは「新たな始まり」の1年とされています。3年生は新たな進路先へ、1・2年生も今年の春には新たな環境で生活を始めます。環境が変わるといふことに緊張や不安も大きいかと思いますが、皆さんが新たな始まりの中で成長をとげる1年であることを願っています。そして何よりも心身ともに健やかに1年を過ごして欲しいと思います。



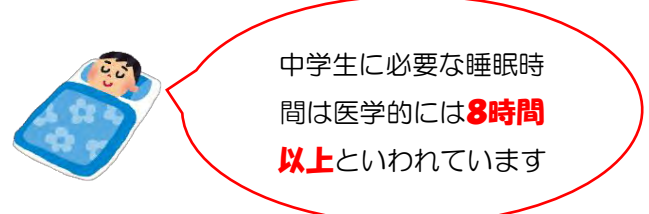
睡眠不足は要注意！体に色々な不調を起こすよ。

冬休み中、夜型モードになってしまっていた人は生活リズムを整えよう！

睡眠不足だとどんなことが起こるの？



何時間寝ればいいのか？



とりあえず長い時間寝ればいいのか？

ただたくさん寝れば良いわけではありません。睡眠は“質”が大事です。寝付きが悪かったり、眠りが浅かったりする人は、右記のことを参考にできることから取り組んで、睡眠の質を高めていきましょう。

- ☆寝る直前のスマホやタブレットの使用をやめる。
- ☆入浴は湯ぶねにゆっくり浸かって体を温める。
- ☆夕食は寝る2時間前までに済ませる。
- ☆温かい飲み物（白湯・生姜湯・ホットミルクなど）で体を温めてリラックス効果を得る。

災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



全国的に新型コロナウイルス感染症の感染者数が増加しており、第6波がきていると言われていています。みんなが健康で元気に過ごすためにも、今まで通り感染症対策の徹底をお願いします。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです

| | | | |
|------------|------------|--------------|-------------|
| <p>手洗い</p> | <p>うがい</p> | <p>マスク着用</p> | <p>健康観察</p> |
| <p>消毒</p> | <p>換気</p> | <p>運動</p> | <p>睡眠</p> |



ほとと息 まちがいさがし
 答えは保健室前掲示板で確認してね♪

