



令和 6年 1月 10日  
座間市立ひばりが丘小学校  
校長 小宮美紀

あけましておめでとうございます

さあ、新しい年がスタートし、学校生活も始まりました。辰年は天に舞昇る 龍 のように勢いのある、伸びる年と言われますね。色々なことにチャレンジできるように、「た」くましく、そして力「つ」よく1年を過ごしていきましょう！

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード



新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①



早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②



朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③



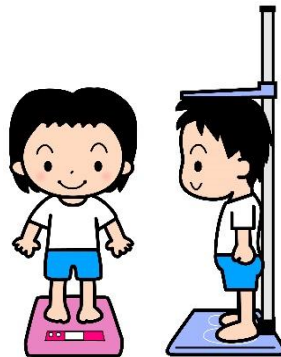
運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

<身長・体重測定 あります!>

12日(金) 5、6年  
15日(月) 3、4年  
16日(火) 1、2年 ひばり

どのくらい大きくなったかな？



\*健康手帳・たいそう服をもってきてください  
\*手足のつめを切っておきましょう。



保護者の方へ

インフルエンザに罹った場合  
学校に登校する際には  
「インフルエンザ治癒届」の提出が必要となります。  
保護者の記入となります。

病院でインフルエンザと診断されたら、担任にその旨を話し、学校から用紙をもらってください。また、学校のHPからダウンロードもできます。

<朝の健康観察のポイント>

- ★すっと起きることができましたか？
- ★元気に挨拶できていますか？
- ★食欲はありますか？
- ★せきや鼻水・だるさなどはありませんか？

気になることがあったら、まず、検温をしてみましょう。



猫背になっていませんか？

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...



頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。

# 免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。

**1** 体にウイルスが入ってくる

おおあば 大暴れするぞー！

ウイルスをやっつけろ！

おうえん 応援を連れてくる

**2** 自然免疫チームが来て戦います

行くぞー！

おー！

**3** 知らせを受けた獲得免疫チームもかけて戦います

倒したぞー！

**4** ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

記録したからまた来ても大丈夫だ！

**しぜんめんえき 自然免疫**  
 病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

**かくとくめんえき 獲得免疫**  
 一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

## めんえき 免疫がしっかり働くように・・・ひとひひとひができること

**1** しっかり睡眠  
 決まった時間に起きて、寝る

**2** しっかり食事  
 バランスよく

**3** こまめに換気

**4** こまめに手洗い

**こまめな水分補給でカゼ予防**

**冬** はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

**冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。**