



あけましておめでとうございます。

冬休みは楽しく過ごせましたか。つい不規則な生活や  
食べ過ぎたりしませんでしたか。今日から授業が再開  
しました。生活リズムを学校モードに切りかえて、  
規則正しい毎日を送れるように心がけましょう。

今年はうさぎ年ですね。うさぎはぴょんぴょん跳ねるので  
飛躍の年になると言われていますよ\*

## 寒いけど、朝の準備をしっかりとしよう！

寒くなると、どうしても起きる時間がおそくなってきます。あたたかくて気持ちいい部屋で  
ゆっくり着がえをしていると、登校するまでの時間があっという間に過ぎてしまいます。

「朝の準備5か条」にそって朝の準備をすると、余裕をもって登校することができ、一日を  
元気に過ごすことができます。

### 「朝の準備5か条」

その1. よゆうをもって起きる。

その2. さむいけど・・・。  
テキパキときがえをする。

その3. 水はつめたいけれど・・・。  
はみがき・顔あらい・かみをとこう。

その4. 時間によゆうをもって、朝ごはんを必ず食べる。

その5. トイレへ行く習慣をつける。  
朝にうんちが出やすくなります。



# 水分補給でカゼ予防

## こまめな



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  
ってしまいます。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。



冬だからといって水分をあまりとらなくなっていますか？

空気は乾いています。乾いている空気を吸っていると風邪やインフルエンザにかかり  
やすくなります。また、寒くても体から水分は出ているので脱水にも注意です。

冬でも休み時間ごとに水分をとるようにしてください。

温かいお茶やお水をすいとうに入れておくのがおすすめです。



～マラソン大会で力を発揮したい九度山小学校のみなさんへ～



○規則正しい生活で元気な体

前日は、お風呂につかり早めに寝ましょう。当日の朝は、しっかり朝ご飯を食べましょう。  
おにぎりやバナナがおすすめです。



○足に合ったサイズで、はきなれた靴

足に合わない靴ははかないこと。はきなれていない靴は、マメができたり、足が痛くなっ  
たりすることがあります。靴ひもは締めすぎない方が良いでしょう。



○十分な準備運動とクールダウン運動

持久走は、心臓や肺に負担の大きい運動です。そのため、事前の準備運動が他のスポーツよ  
り大切だと言われています。走り終わった時も急に立ち止まるのではなくしばらく歩いて  
呼吸を整えましょう。