



R6.1.1 2
九度山小
No.1 0



冬休みが明けてもうすぐ一週間、学校での生活リズムに切り替えられましたか。気持ちが冬休みからぬけられない人は、まずは「お休みモード」の生活リズムを「学校モード」に切りかえることからはじめてみましょう。今年もみなさんが心も体も元気に過ごせることを願っています。



1月の予定

- 1月15日(月) 身体測定 (3年生、4年生、5年生)
- 16日(火) 身体測定 (1年生、2年生、6年生)
- 23日(火) 視力検査 (2年生、3年生、5年生)
- 24日(水) 視力検査 (1年生、4年生、6年生)

視力検査があります

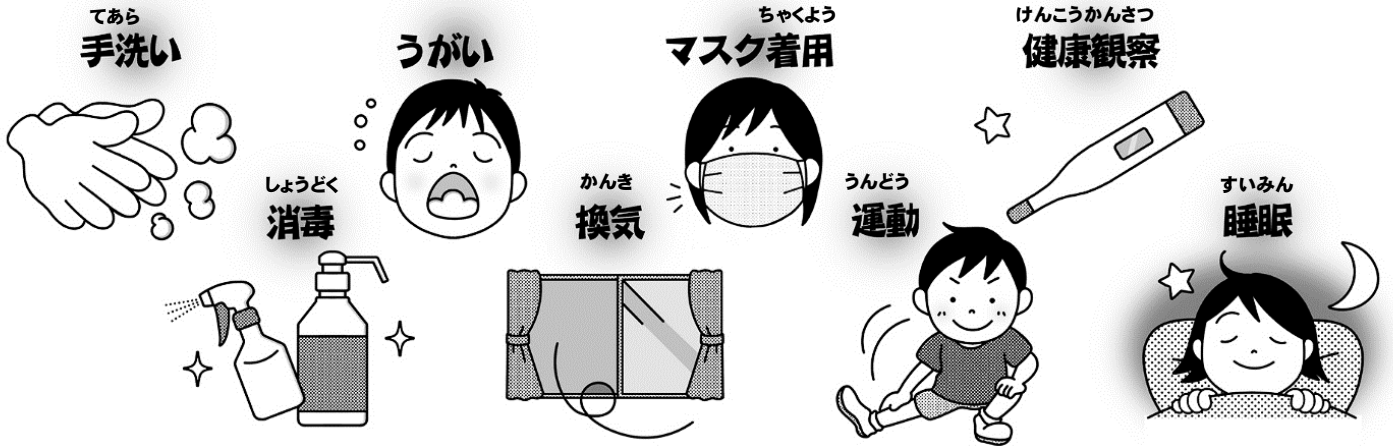
メガネをもっている人はわすれずに！

「こたつにみかん」の理由

こたつの上にはみかんがある様子を見たことがある人は多いと思います。みかんは、旬(その食べものおいしい季節)が冬だったり、食べやすかったりと、さまざまな理由からです。また、こたつに入っていると、あたたかさでいつの間にか体温が上がり、水分が足りなくなります。そんなときの水分ほきゅうにもちょうどいいですね。そして、みかんはビタミンCがいっぱい！かぜ予防などにも効果があります。



コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



冬休み前はインフルエンザの感染が心配でしたが、1月は元気に登校している子がたくさんいてほっとしました。冬は空気が乾燥してインフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、感染症が広まりやすい時期です。学校でも、お家でもできる対策を続けて元気に冬をすごしましょうね。

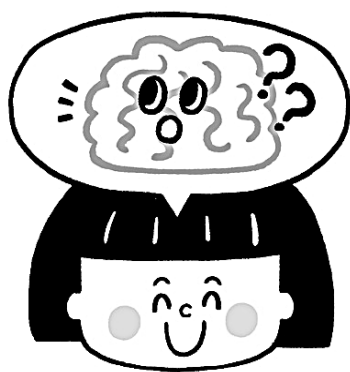
暖房をつけるときのやくそく

- 温度は低めの18～20度に設定する
- 1時間に1回は窓を開けて換気をする
- 湿度を保つ工夫を(水を入れたコップを置く、濡れたタオルを干す等)



脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ① 鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ② 姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③ 元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④ やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤ エナジーブレス(深呼吸)をする。

