



年としが明あけたと思おもったらもう 2月がつ。まだまだ寒さむい毎日まいにちですが、立りっしゅん春はるをむかえ、少すこしずつ春はるに近ちかづいていきます。  
時じかん間たいせつを大だい切せつに、毎まいにち日じゅうじつが充す実じつするよように過すごせるといいですすね。

## 心こころと体からだのつながり

**心と体はつながっている**

リラックスすると心臓しんぞうがゆっくり打うつ

はすかしいと顔かほが赤あかくなる

悩なやみがあると食しょく欲よくが無なくなる

緊張きんちょうするとトイレトイレに行いきたくなる

プレッシャーおほが大おほきいとどきどきしたり、気き分ぶんが悪わるくなったりする

心しんぱい配はい事ことや悩なやみ事ことがあると、不ふ安あんになっなったり、緊きん張ちやうしわるたり、イライラししたりします。そうすると、頭あたまが痛いたくなったり、おなかがいたくなったり、気き持もち悪わるくなったり、だるだるかったり、怒おこりほくなったり・・・  
そそんな経けい験けんはあありませせんか。

心こころの調ちやうし子わるが悪わるいときは、無む理りにおんおんおばらず、ゆゆっくり休やすむこことがたいせつすです。そそして、自じ分ぶんが好すきなこことをたのしむなど、心こころの元げん気きを“充じゅう電でん”してたださいね。  
ね。ももし、悩なやみふ安あんにおしつぶされそうにななったときは、おおうちのひと人ひと、友ともだち、先せん生せいに話はなしてみましよう。  
一ひとり人ひとで悩なやまないでくださいね。

## 「すいみんしらべ」の結果けっか

1月がつに1年ねんせい生せいから6年ねんせい生せいままでのみなさんおこなに「すいみんしらべ」のアンケおこなーなを行おこないました。

### みなさんの睡眠時間すいみんじかん

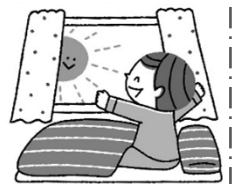
1年 <small>ねんせい</small> 生 <small>せい</small>	9時 <small>じかん</small> 間 <small>ぶん</small> 45分
2年 <small>ねんせい</small> 生 <small>せい</small>	9時 <small>じかん</small> 間 <small>ぶん</small> 29分
3年 <small>ねんせい</small> 生 <small>せい</small>	9時 <small>じかん</small> 間 <small>ぶん</small> 3分
4年 <small>ねんせい</small> 生 <small>せい</small>	8時 <small>じかん</small> 間 <small>ぶん</small> 42分
5年 <small>ねんせい</small> 生 <small>せい</small>	8時 <small>じかん</small> 間 <small>ぶん</small> 37分
6年 <small>ねんせい</small> 生 <small>せい</small>	8時 <small>じかん</small> 間 <small>ぶん</small> 10分

みなさんの寝ねる時刻じこくと起おきる時刻じこくを平へい均きんすると、このよようにななりました。

小しょう学がく生せいでは9時じかん間ぶん～12時じかん間ぶん 眠ねむると良よいいといいわれていいます。  
みなさんはどうですか。

眠ねむるこことは、たたくささんの働はたらきをしていいます。

- 勉べん強きやうしたこことを覚おぼえておおく（記き憶おくの整せい理り・定てい着ちやく）
- 身しん長ちやうを伸せいばす（成せい長ちやうホルほルるモもンんの分ぶん泌びつ）
- いらいらししにくい落おちつ着ちいた気き持もちでいいる など



つつか疲へれたな、ももっと寝ねたいな、とおももっている人ひとは、寝ねる前まえにゲげーまムまやスすマまホほ・タたブぶレれッつトとななどを触さわっていませせんか。ゲげーまムまホほは刺しげげききが強つよすぎすぎて眠ねむさを感じかんじじにくななってしままうせいかももししれれませせん。

体からだも心こころも元げん気きにななれる「いいい眠ねむ眠ねむ」のポポイインントトは、十じゅう分ぶんな眠ねむ眠ねむ時じかん間ぶんと毎まいにち日じかん決けつままった時じかん間ぶんに寝ねて起おきる習しゅう慣かんです。

アンケおこなーなでは約やく47%のひと人ひとが「日ひによよって時じかん間ぶんがかわわる」と答こたえていいたので、ままずは時じかん間ぶんを決きめるとこころから始はじめてみていかがですか。

2月1日に予定していた学校保健安全委員会ではこの内容をもとに話し合いを計画していましたが、校医先生のご都合や感染拡大防止のため中止とさせていただきます。

めん えき りよく  
免疫カアップ!

わら  
笑って  
かきた  
体も  
じゆん  
心も  
げん  
元  
き  
気

ぶん みんなも幸せに!  
自分もみんなも幸せに!

わら  
笑うと、体(からだ)に侵入(しんにゆう)したウイルス  
や細菌(さいきん)をやっつけてくれるナチュ  
ラルキラー細胞(さいぼう)がパワーアップ!  
かぜ  
風邪(かぜ)などにかかりにくくなります。

わら  
笑うと、脳(のう)から幸せ(しあわ)ホルモンが  
ぶんびつ  
分泌(ぶんびつ)されてプラス思考(しこう)に。笑って  
いるあなた(あなた)を見た(み)周りの人(まわりのひと)もきつ  
えがお  
と笑顔(えがお)になります♪



# おうちの方へ

## 〇感染症の状況について

今年(今年)はインフルエンザ A 型、B 型、新型コロナウイルス感染症(今年)の3種類の感染症が同時に流行(今年)しています。どれか1つに感染(今年)したとしても他の感染症に感染(今年)する可能性があります。学校(今年)では発熱(今年)やしんどそうな様子(今年)があれば早め(今年)にお迎え(今年)の連絡(今年)をさせていただくことがあります。ご了承ください。各ご家庭(今年)でも、健康的な生活(今年)に留意(今年)して、病院(今年)等で出席停止(今年)と言われたら学校(今年)までご連絡(今年)をお願いします。

はっしょうび  
発症日(はっしょうび)を入れてね



## 登校再開日(はっしょうび)早見表(はやみひょう)



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日	にち日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★					症状軽快		登校再開	
 発症	コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快したあと 1日を経過するまで」		
							インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱			登校再開	
	★					解熱			登校再開