



あけましておめでとございます

あつという間に冬休みもおわり、3学期のスタートです。みなさんは、楽しい冬休みを過ごしましたか。今年も楽しい1年にしていきましょうね。まず、**早寝・早起き・朝ごはん**で、冬休みに崩れてしまった生活リズムをきちんととどましましょう。そして、病気にかからないように、免えき力をつけた上で**手洗い・換気**を頑張りましょう。

感染症に負けない体をつくろう！

● **うがい・手洗い**：体の中にウイルスを入れないようにしましょう。

● **十分な栄養**：好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとろう。

● **十分な睡眠**：早めに寝て十分に体を休めよう。

● **換気**：こまめに換気をしよう。



感染症の症状

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。

スポーツ振興センターへの申請をお済みですか？

学校でけがをして、医療機関にかかった場合は、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。請求には書類の提出が必要です。受診された場合はお知らせください。

穴あきカルタを直そう!



十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しくなった龍がポウッ! といつい火を吹いてしまいました。穴が空いてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまおうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう!

朝起きて
にあたると
気分すっきり

休みでも
起きる時間

夜は
次の日も元気に

ぐちそうも
ぐちそうさま

食べたらかが
湧いてくる

食事前
ハイキーンハイ

体ほかほか
寒くても
で遊んで

お風呂は
温まる