



令和5年1月13日 呉市立宮原小学校

あけましておめでとうございます。今年（ことし）はうさぎ年（とし）。ことわざ（ことわざ）や四字熟語（よじじゆくご）など、うさぎを使った言葉（ことば）はたくさんあります。その中（なか）の一つ「兔走鳥飛（とそうちうひ）」とは、月日（つきひ）があただしく過ぎていくことを意味（いみ）します。新学期（しんがっき）が始（はじ）まったばかり（ばかり）ですが3ヶ月（かげつ）はあっという間（ま）。体調（たいちよう）に気（き）をつけながら、残り（のこ）り少ない（すく）いま（いま）が（が）ねん（ねん）ひび（ひび）たの（たの）す（す）ご（ご）し（し）ま（ま）し（し）よ（よ）う（う）。

おん はじ せいかつしゅうかん み せう ねん
1年の始まりに生活習慣を見直そう

はやお 早起（はやお）してありますか？

はやね 早寝（はやね）してありますか？

いちしょく 1日3食（いちしょく）しっかりごはんを食べていますか？

まいにち 毎日（まいにち）うんち（うんち）は出（で）ていますか？

からだ 体（からだ）を動か（うご）かしていますか？

ゲームをするときに時間（じかん）を決（き）めていますか？

1月の予定 足りないところがあったら、少しずつ直していけるようがんばりましょう！

☆ **身体測定**
 1月16日(月) 2・6年生
 1月17日(火) 5年生
 1月19日(木) 1年生
 1月20日(金) 3・4年生

☆ **にこにこ健康カード**
 1月16日(月)～20日(金)
 提出: 1月23日(月)

☆ **持久走前健診**
 1月18日(水) 9:00～
 ※希望者のみ

てあらいうがいをしよう!

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどがする流行（りゅうこう）する時期（じき）です。こまめに手洗い・うがいをし、自分の体（しぶん からだ）を守（まも）りましょ。また、清潔（せいけつ）なハンカチをいつも持（も）っておきましょ。

ウイルスは、どのように体の中に入ってくるのかな？

会話 1m
 せき 3.5m
 くしゃみ 5m

こんなに遠くまでウイルスは飛び散っている！

このままでは、空気中や手についたウイルスが、鼻や口から体の中に入ってしまうことに。

手洗いうがいはウイルスを体の中に入れないために大切な予防方法！

ストレッチのポイントと注意点

来週（らいしゅう）の月曜日（げつようび）から、にこにこ健康カード（けんこうカード）が始（はじ）まります。1週間（しゅうかん）、がんばってストレッチ（しゆんち）に取り組（と）んでくれている人がたくさんいて、うれしいです。今回は、次のポイント（こんかい）を意識（いしき）しながら、やってみてください。

寒い ← 温かい

体が寒いときよりも、体が温かいときのほうが、筋肉をのばしやすくなります。

この筋肉がのびている

目的の部位をしっかりとのぼすためには、のぼしたい筋肉を意識することが大切です。

深呼吸

大きく息をはきながら筋肉をのばし、息をはいた後はゆったりとした呼吸を心がけましょ。

20秒
30秒

ストレッチにける時間は、1つの部位に20秒～30秒間を目安にましょ。