



令和4年1月10日
練馬区立光が丘秋の陽小学校
校長 関根 幸男
養護教諭 門倉 理弥

あたら ねん ふうやす あいだ げんき きそくただ せいかつ
新しい1年がスタートしました！冬休みの間は、元気に、規則正しい生活を
おく ねん げんき す からだ
送ることができましたか？この1年も元気に過ごせるよう、じょうぶな体づくり
をしていきましょうね。また、引き続き感染症の予防もしていきましょう。

ふゆやす 冬休みモードから 学校モードへ切り替えよう！

ふうやす ちゅう みだ せいかつ からだ びょうき
冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の中の病気とたたかう
ちから よわ ふうやす だっしゅつ ほうほう つた
力が弱まってしまう。そこで、冬休みモードから脱出する方法をお伝えし
ます。

1. 早寝早起きをする

かた めざ とけい ちから か がんば き じかん お
おうちの方や目覚まし時計の力を借りて、頑張っ決めてられた時間に起
きられるようにしましょう。

2. 朝ごはんをしっかり食べる

あさ た がつこう き からだ あたま はたら あさ
朝ごはんを食べずに学校に来ても、体も頭も働きません。朝ごはらは、
いち たいせつ た げんき とうこう
1日の大切なエネルギーです。しっかり食べて元気に登校しましょう！

運動すると、いいことがいっぱいあるよ！



びょうき ま 病気に負けない
たいりょく 体力がつく



よる 夜しっかり眠れて
まいにち きぶん 毎日気分もすっきり



つか 疲れにくい
からだになる



ひまん せいかつしゅうかんびょう 肥満や生活習慣病の
よぼう 予防になる

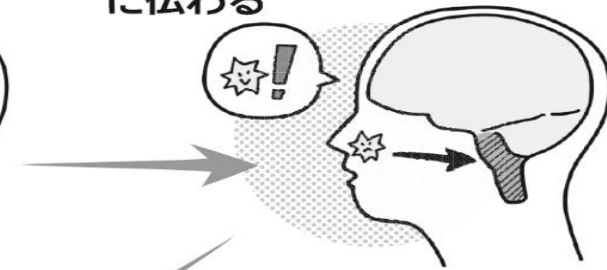
鼻水はどうして出るの？

かぜをひいたときなどにたれてくる鼻水。なぜ出るのか、知って
いますか。鼻水が出るしくみは、このようになっています。

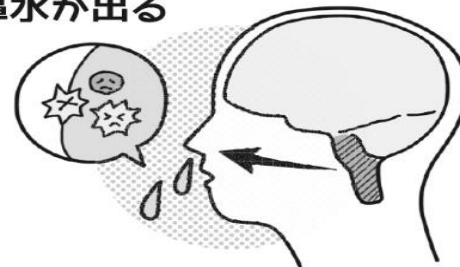
①鼻の中に外からごみや
ウイルスなどが
入ってくる



②神経をとおして、①の情報が
脳の「脳かん」という部分
に伝わる



③脳かんから指令が出て、
鼻にある「鼻せん」から
鼻水が出る



つまり、鼻水が出るのは『外か
ら入ってきたものに対して体を守
るため』。かぜをひいたときには、
からだの中のかぜウイルスを追い出す
ために鼻水で外に流すのです。く
しゃみやせきと同じように、鼻水
にも体を守るすぐれたはたらきが
あるのですね。



顔をさわるクセ
気をつけよう

← 無意識のうちに
顔をさわって
いますよ！



※手についたウイルスが口や鼻、目から体に入って感染します。