



# げんきだより 1月号

R6.1.10

## あけましておめでとうございます!

新年、あけましておめでとうございます。みなさんにとって、よりよい1年になりますように…。今年もどうぞよろしく願います。みなさんの冬休みはどのように過ごしていましたか？寝る時間が遅くなったり、食べすぎたりと生活が不規則になってしまった子もいるかもしれません。不規則な生活では、病気とたたかう機能(免疫機能)が低下し、感染症の感染リスクも高まります。少しずつ生活リズムを見直していきましょう。

※ **こんな過ごし方** をしていた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる



- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる



### プラス2°Cの保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2°C! 上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡

## 生活CHECK

<p>睡眠時間を十分とっていますか?</p> <p>早寝 早起</p>	<p>3度の食事はきちんと食べていますか?</p> <p>朝食は特に大切</p>	<p>適度にならだを動かしていますか?</p>	<p>心とからだの疲れ、上手にっていますか?</p> <p>リラックスタイム</p>
-------------------------------------	--	-------------------------	--

+++ / 知っておきたい / 訓練の **なぜ?** ++++++

**地震**  
大きな地震  
が起ると、  
物が落ちたりガラス  
が割れたりします。  
ケガをしないように、  
靴を履い  
たまま避  
難しまし  
よう。



**火事**  
燃えた物から出る  
煙には、体によくな  
いガスが入っているの  
で、  
気分が悪くなったり、逃  
げ遅れてしまう可能性が低  
い姿勢で進  
むことも覚  
えておきま  
しょう。



**避難**  
もう一度地震が  
来たり、火が近く  
まで迫っているかもしれ  
ません。ドアが開かなく  
なったり、逃げられなく  
なることも。忘れ物をし  
ても絶対  
に「戻ら  
ない」!



※ きれいな  
ハンカチ・タオル  
もちあっている?

あらわ  
やーもん!  
いつの  
だっけ?  
カバンの  
なかだー  
いみ  
なーい!

かせ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません!  
せっかくきれいに洗っても、持っているハンカチが汚れ  
ていたら、またウイルスや汚れが手についてしまいますね。  
いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。  
ハンカチは、手をふく、汗をふく、せきやくしゃみが出そうな  
ときに口をおさえるなど、さまざまな目的でつかわれるため、  
目には見えなくても汚れがついています。



手にはこんなにも見えない汚れやウイルスが付いています!  
水洗いを60秒間行っただけでも十分汚れは落ちます。  
さらに、石けんを付けてよく洗うと、よりきれいになりますね。