



令和4年1月13日
青木村立青木小学校
★保健室発行★



れいわ ねん はじ 令和4年が始まりました

2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざがあるそうですが知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」など同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク・・・と「虎に翼」となる元気な体を作りましょう。今年もよろしくお願いたしますね。



かんせんしょうふたたび コロナウイルス感染症 再び！



昨年末には少なくなり、ホツとしたのもつかの間。この年末年始の人の移動が原因なのかはわかりませんが、長野県や上小管内にも感染者が増えてきている状態です。レベル3までは、感染症予防をしながら冬の行事も実施します。そこで、次の事をもう一度頭において、3学期も気をつけていきましょう。

まだまだ 気をつけたい！

感染症に 負けないために

てあら 手洗い	マスク	うんどう 運動	かんき 換気
せっけんをつけて ていねいに	せいけつ 清潔なものを 使おう	がんばりすぎ ない程度でOK	さむ 寒いけど… 忘れずに！

2022年 健康目標 をかんがえてみよう！

今年みんなの健康目標は何でしょう？「夜更かしをしない」「毎日食後にハミガキをして虫菌を作らないようにしたい」「好き嫌いをしないで何でも食べられるようにしたい」「毎日運動をする」等、今年こそ頑張ってみよう！ということの一つと、そしてそれを実行するにはどうしていったらいいのかを考えてみてください。心身共に健康な体は一生の宝です。今から健康に目覚めて活動してみるのもいいかと思えますよ。

夜ふかし

7時になっていませんか？

丈夫な体をつくるのは

食事 睡眠 運動

背中を まっすぐに するだけで

背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

ピンと良い姿勢で

休み

学校モードへ切り替えよう