

すこやか

(ほけんだより)



尾張旭市立三郷小学校

No.12 R3.1.22

今年度ラスト！1月25日～1月29日は

げんき こしゅうかん 元気！みさとっ子週間

今年度最後のみさとっ子週間が1月25日から始まります。合格めざして、規則正しい生活をしましょう！

規則正しい生活は、感染症予防にもなります！

す！

好き嫌いをしていると、栄養バランスが偏り、ウイルスと戦う力が弱くなってしまいます。

ウイルスと戦う力を高めるためには、3食3色バランス良く食べること、ぐっすり眠って体の疲れをとること、また運動をして体力をつけることが大切です。

のんびりする時間や好きなことをする時間を作って、心も健康で過ごせるといいですね。

また、手洗いもとても大切です。外から帰ってきたあとや食事の前など必ず石けんを使って30秒間手を洗いましょう。

ウイルスはこんな子が大好き

すきらいが多い子



夜ふかししている子



手洗いしない子



うんどうしない子





がいく い じ さ 外国に行っていないのに時差ボケ！？

「休みの日は絶対夜ふかし！」というAさんの生活リズムをみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時こく」として計算しました。

	寝た時こく	真ん中の時こく	起きた時こく
平日	21:00	1:30	6:00
休日	0:00	5:00	10:00



平日と休日で真ん中の時こくは3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ボケのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行（時差約3時間半）をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切ですが、寝る時こくと起きる時こくには気をつけてくださいね。

6年生 1月14日5時自

やくぶつらんようぼうしきょうしつ 薬物乱用防止教室

愛知県警察守山署少年課のスクールサポーターさんに講師としてきていただき、薬物乱用防止教室を実施しました。DVD や違法薬物を使用して捕まった人の手記を通して、薬物乱用の被害や恐ろしさ、使用に至るきっかけなど、身近に潜む薬物の怖さについて学ぶことができました。また、本物とそっくりな薬物の見本を見せてもらい、薬物の怖さを実感することができました。



毎日清潔なハンカチを持っていますか？手を洗ったあと、服で拭いたり、拭かずに自然乾燥をしたりしていませんか？きれいなハンカチやタオルで拭くまでが手洗いです。毎日忘れずにハンカチやタオルを持ってきてくださいね。

With コロナ！！ 感染予防の3つの習慣！！



新しい生活様式

