



ふたたびインフルエンザウイルス登場！

まだまだ注意！



2月もあっという間にもう半ばです。毎日寒いが続いています。今年は天気予報で「マイナス〇℃」の文字を何回も見かけて、「さむっ！」と自然と言葉が飛び出してしまうですね。

町内ではインフルエンザによる学級閉鎖が相次ぎましたが、本校はポツポツと発生しており、一旦消えたかと思いきや、13日(火)はインフルエンザによる欠席連絡が入り始めましたので、注意が必要です。

おうちでも、ストーブやファンヒーターなどの暖房器具を使っていますので、空気が乾燥しています。換気や加湿をしてのどを守りましょう。

生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります



バランスの
いい

食事



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な

運動



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な

睡眠



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでてきます

生活習慣で病気になるの？

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。
生活習慣病と言います



生活習慣病
がん・脳の病気
心臓の病気・糖尿病
高血圧 など



子どものころから
よい生活習慣を身
につけましょう。

6年生は栄養教諭の
奥野先生といっしょ
に学習しましたね！

冬の水分補給が 大切です



人間は、
夜が近づくにつれて
体温が下がって、
眠る準備をするよ。

「ぐっあい」の秘訣は体温に

赤ちゃんが眠くなると、手足がホカホカしてくるのを知っていますか？

人の体温は一日中同じではありません。体内時計に合わせて、昼間活動しているときには高く、夜は自然と低くなります。眠りに入る前、手足の温度が上がるのは、熱を外に逃がして、からだの中の温度を下げるため。

体温が下がるにつれて眠くなり、深い睡眠が訪れます。



眠りが浅い人は体温調整の見直しを

- ・電気毛布を朝までつけていませんか？
- ・部屋の暖房は強すぎませんか？
- ・寝る直前に熱いお風呂に入っていないですか？

