



# すくすく



NO. 11  
R4. 1. 12  
東陽小 板鞍

## 1月のほけんもくひょう「寒さに負けずに過ごそう」

2022年がスタートしました！みなさん  
は1年の目標を立てましたか？

ぜひ聞かせてくださいね。

みなさんが、元気いっぱいがんばれる一年で  
ありますように！



### 「冬休みモード」から切りかえ！

休み中に生活リズムがみだれてしまった人はいませんか？「休みモード」では、  
からだの調子もくずれやすくなります。早めにきりかえましょう！

### 毎日同じ時間に起きる！

朝ごはんをしっかりと食べるためにも早起きをしましょう。

朝日をあびることも大切です。



### 朝ごはんを食べる！

朝からだるい人に多い「朝食ぬき」。

たとえばパンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、  
エネルギー不足になりにくいですよ！



### 夜ふかしをしない！

「夜ふかし→学校があるから早起き→眠い」というパター  
ーンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝  
ることを心がけましょう。



# 新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス<sup>かんせんしやう</sup>感染症<sup>よほう</sup>+インフルエンザ<sup>よほう</sup>予防!

気温<sup>きおん</sup>が低<sup>ひく</sup>く、また空<sup>くう</sup>気<sup>き</sup>が乾<sup>かん</sup>燥<sup>そう</sup>する冬<sup>ふゆ</sup>場<sup>ば</sup>はカゼやインフルエンザが流<sup>りゅう</sup>行<sup>こう</sup>する時<sup>じ</sup>期<sup>き</sup>です。また現<sup>げん</sup>在<sup>ざい</sup>も新<sup>しん</sup>型<sup>がた</sup>コ<sup>こ</sup>ロ<sup>ろ</sup>ナ<sup>な</sup>ウ<sup>う</sup>イ<sup>い</sup>ル<sup>る</sup>ス<sup>す</sup>感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しやう</sup>が急<sup>きゅう</sup>拡<sup>かく</sup>大<sup>だい</sup>しています。感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>力<sup>りよく</sup>がとて<sup>つよ</sup>も強<sup>つよ</sup>く、い<sup>い</sup>つ<sup>つ</sup>ど<sup>ど</sup>こ<sup>こ</sup>で<sup>で</sup>だ<sup>だ</sup>れ<sup>れ</sup>が<sup>が</sup>か<sup>か</sup>か<sup>か</sup>っ<sup>つ</sup>て<sup>て</sup>も<sup>も</sup>お<sup>お</sup>か<sup>か</sup>しく<sup>く</sup>ない<sup>い</sup>状<sup>じやう</sup>況<sup>きやう</sup>です。「カ<sup>か</sup>ゼ<sup>ぜ</sup>症<sup>しやう</sup>状<sup>じやう</sup>」が<sup>が</sup>で<sup>で</sup>たら<sup>ら</sup>、無<sup>む</sup>理<sup>り</sup>せ<sup>せ</sup>ず<sup>ず</sup>、受<sup>じゆ</sup>診<sup>しん</sup>する<sup>する</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>に<sup>に</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>し<sup>し</sup>ょう<sup>う</sup>。



まだまだ<sup>まだ</sup>気<sup>き</sup>をつ<sup>つ</sup>け<sup>け</sup>たい<sup>たい</sup>!

**感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しやう</sup>**  
に  
ま  
負<sup>ま</sup>け<sup>け</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>た<sup>た</sup>め<sup>め</sup>に

てあ ら <b>手<sup>て</sup>洗<sup>あら</sup>い</b>	マ <sup>マ</sup> スク	うん どう <b>運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup></b>	かん き <b>換<sup>かん</sup>気<sup>き</sup></b>
せっ 石 <sup>せ</sup> けん <sup>けん</sup> をつ <sup>つ</sup> け <sup>け</sup> てい <sup>て</sup> ね <sup>ね</sup> い <sup>い</sup> に	せい けつ 清 <sup>せい</sup> 潔 <sup>けつ</sup> な <sup>な</sup> も <sup>も</sup> の <sup>の</sup> を 使 <sup>つか</sup> おう	が <sup>が</sup> ん <sup>ん</sup> ば <sup>ば</sup> り <sup>り</sup> す <sup>す</sup> ぎ で <sup>で</sup> い <sup>い</sup> な <sup>な</sup> い <sup>い</sup> 程 <sup>じやう</sup> 度 <sup>ど</sup> で <sup>で</sup> OK	む む 寒 <sup>む</sup> い <sup>い</sup> け <sup>け</sup> ど... わ <sup>わ</sup> す <sup>す</sup> れ <sup>れ</sup> ず <sup>ず</sup> に <sup>に</sup> !



## マスクをつけていても...**せきエチケット**

せき・くしゃみをするときは...

まわりの<sup>ひと</sup>人<sup>ひと</sup>から<sup>い</sup>1<sup>じやう</sup>m<sup>じやう</sup>以上

はな<sup>か</sup>れて<sup>か</sup>顔<sup>かお</sup>を<sup>そ</sup>む<sup>む</sup>け<sup>け</sup>る

ハンカチやティッシュで

鼻<sup>はな</sup>と口<sup>くち</sup>をお<sup>さ</sup>え<sup>え</sup>る

とっ<sup>と</sup>さ<sup>さ</sup>の<sup>の</sup>と<sup>と</sup>きは

服<sup>ふく</sup>の<sup>そ</sup>で<sup>で</sup>な<sup>な</sup>ど<sup>ど</sup>で<sup>で</sup>カ<sup>か</sup>バ<sup>バ</sup>ー<sup>する</sup>

手<sup>て</sup>でお<sup>さ</sup>え<sup>え</sup>たり

鼻<sup>はな</sup>を<sup>か</sup>ん<sup>だ</sup>あ<sup>あ</sup>とは<sup>て</sup>手<sup>て</sup>を<sup>あ</sup>ら<sup>う</sup>

ふ<sup>ふ</sup>だ<sup>だ</sup>ん<sup>ん</sup>か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>マ<sup>マ</sup>スク<sup>スク</sup>を<sup>つ</sup>け<sup>け</sup>る<sup>る</sup>こ<sup>こ</sup>の<sup>お</sup>多<sup>おほ</sup>い<sup>せい</sup>生<sup>か</sup>活<sup>かつ</sup>が<sup>つ</sup>づ<sup>づ</sup>いて<sup>いて</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す<sup>す</sup>が<sup>が</sup>、も<sup>も</sup>ち<sup>ち</sup>ろ<sup>ろ</sup>ん<sup>ん</sup>、マ<sup>マ</sup>スク<sup>スク</sup>も<sup>も</sup>だ<sup>だ</sup>い<sup>い</sup>じ<sup>じ</sup>な<sup>な</sup>せ<sup>せ</sup>き<sup>き</sup>エ<sup>エ</sup>チ<sup>チ</sup>ケ<sup>ケ</sup>ット<sup>ット</sup>の<sup>ひ</sup>と<sup>と</sup>つ<sup>つ</sup>。た<sup>た</sup>だ<sup>だ</sup>し<sup>し</sup>、あ<sup>あ</sup>ら<sup>ら</sup>た<sup>た</sup>め<sup>め</sup>て<sup>て</sup>気<sup>き</sup>を<sup>つ</sup>け<sup>け</sup>たい<sup>たい</sup>の<sup>の</sup>は<sup>は</sup>、「マ<sup>マ</sup>スク<sup>スク</sup>を<sup>つ</sup>け<sup>け</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>れ<sup>れ</sup>ば<sup>ば</sup>、せ<sup>せ</sup>き<sup>き</sup>や<sup>や</sup>く<sup>く</sup>しゃ<sup>しゃ</sup>み<sup>み</sup>を<sup>し</sup>て<sup>て</sup>も<sup>も</sup>だ<sup>だ</sup>い<sup>い</sup>じ<sup>じ</sup>ょう<sup>じやう</sup>ぶ<sup>ぶ</sup>」に<sup>に</sup>は<sup>は</sup>な<sup>な</sup>ら<sup>ら</sup>ない<sup>い</sup>と<sup>と</sup>う<sup>う</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>です<sup>す</sup>。

感<sup>かん</sup>染<sup>せん</sup>症<sup>しやう</sup>を<sup>よ</sup>ほ<sup>ほ</sup>う<sup>う</sup>す<sup>す</sup>る<sup>る</sup>た<sup>た</sup>め<sup>め</sup>の<sup>ほ</sup>う<sup>ほう</sup>法<sup>ほう</sup>は『ど<sup>ど</sup>れ<sup>れ</sup>か<sup>か</sup>ひ<sup>ひ</sup>と<sup>と</sup>つ<sup>つ</sup>』で<sup>で</sup>な<sup>な</sup>く『で<sup>で</sup>き<sup>き</sup>る<sup>る</sup>だ<sup>だ</sup>け<sup>け</sup>多<sup>おほ</sup>く<sup>く</sup>』の<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>を<sup>く</sup>組<sup>あ</sup>み<sup>あ</sup>合<sup>あ</sup>わ<sup>わ</sup>せ<sup>せ</sup>て<sup>て</sup>続<sup>つ</sup>け<sup>け</sup>る<sup>る</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>が<sup>が</sup>たい<sup>たい</sup>せ<sup>せ</sup>つ<sup>つ</sup>です<sup>す</sup>。

## 12月のノーメディアデー

3日間の実施は69人中62人(89.9%)

12月のノーメディアデーに3日間毎日取り組んだ人は62人いました。3学期もぜひチャレンジしてくださいね。

Aコース(1日ノーメディア)が3日間できた人は、次の31人です。

11月よりとても増えました。

1年 上村 ゆうとさん、小原 そうしさん、坂本 やまとさん

村上 きひろさん

2年 上村 かずやさん、奥村 しゅんやさん、小原 ひなたさん

田中 たけるさん、後村 おうすけさん、前崎 りくさん

吉村 ゆいなさん

3年 稲村 さくらさん、下川 まひろさん、橋本 みうさん

4年 坂本 らなさん、武永 あずささん、後村 そうすけさん

前崎 ふうかさん、村上 はるまさん、吉岡 りゅうせいさん

5年 石崎 あきさん、稲村 くみさん、岡崎 あいとさん

緒方 ゆうとさん、田中 のぞみさん、吉岡 ゆなさん

6年 石田 かなさん、小松 りあさん、武永 かえでさん

橋本 まりなさん、南 ここさん