

# ほけんだよい

今日で2学期が終わります。

有明小学校では、学習発表会終了後から、体育館に跳び箱などが並び、子どもたちが休み時間に楽しそうに跳んでいました。みんな上手でびっくり!先生の補助を受けながら、いろんな技に挑戦していました。跳び箱がちょっと怖いと思っていたお子さんも、「〇〇が跳べるようになったよ」と教えてくれました。苦手なことをチャレンジして、克服する姿が素敵でした♪



## 市内でインフルエンザ流行中



札幌市内では、インフルエンザが流行しています。

有明小学校でも、今週に入り発熱・風邪症状でお休みするお子さん、インフルエンザと診断されたお子さんが増えてきました。他の学校の今年の様子を見ると、一気に流行することが多いようです。冬休み中に発熱した場合には、病院受診をお勧めします。

お子さんご家族の皆様も、元気に年末年始を迎えられますよう願っています。

## 歩くスキーが始まります

3学期に入るとすぐ、歩くスキーが始まります。持ち物の準備をよろしく願います。

有明小学校の特色でもある歩くスキー。冬に自然の中で体を動かすのは、とても気持ちが良い運動ですね。運動量が多いと聞いていますので、スキーの授業後は普段よりも疲れて帰宅することと思います。低学年のお子さんは、家で不機嫌だったり、ぐずったりするがあるかもしれません。ゆっくりお風呂に入るようにしたり、早めに就寝したりするなど、いつもより体を休めてくださいね。



<お子さんと一緒にご覧ください>

ふゆやすみ せいかつ  
**冬休みの生活** こんなことに気をつけましょう



ふ きそく せいかつ つづ めんえきりょく お たいちよう くず げんいん  
不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。

まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

**筋肉が硬くなる**

寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。準備運動は入念に!

**ポケットに手を入れてしまう**

手が冷たいからとポケットに入れたまま動くと、転んだときに手をつくことができず思わぬ大ケガにつながることも。

<お子さんと一緒にご覧ください>

# ☆☆ よく眠れるのは誰? ☆☆

## ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

ふゆやす 冬休み、次のような生活をしている6人のうち、  
 3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな?  
 考えてから線をたどってね。

<p><b>Aさん</b></p> <p>休みの日も毎日 同じ時間に起きる</p>	<p><b>Bさん</b></p> <p>朝はカーテンを開けず、 昼までごろごろする</p>	<p><b>Cさん</b></p> <p>毎日朝ごはんを しっかり食べている</p>	<p><b>Dさん</b></p> <p>40℃位のぬるめのお湯につかる</p>	<p><b>Eさん</b></p> <p>寝る1時間前に 甘いものを食べる</p>	<p><b>Fさん</b></p> <p>寝る直前まで、 スマホやゲームをする</p>
---	--	--	--	---	---

<p><b>Dさん</b></p> <p>ぐっすり眠れているよ!</p> <p>体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。</p>	<p><b>Aさん</b></p> <p>ぐっすり眠れているよ!</p> <p>毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。</p>	<p><b>Bさん</b></p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。</p>	<p><b>Fさん</b></p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。</p>	<p><b>Cさん</b></p> <p>ぐっすり眠れているよ!</p> <p>朝ごはんを食べると、体中に起きたことが伝わって活動的になるよ。</p>	<p><b>Eさん</b></p> <p>しっかり寝れていないよ</p> <p>寝る直前に食事をすると、寝ている間も体は動き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。</p>
---	---	--	--	---	---

☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ぐっすり寝るための秘密はわかったかな? よく眠れていない人は試してみてね。 ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆☆