



令和6年1月9日発行  
白保小学校  
保健室

あけましておめでとうございます。年始から大災害に見舞われ心痛めるスタートとなってしまいました。2024年の干支は辰。十二支の中で唯一『架空の動物』である辰は「今まで準備してきたことが形になる年」といわれています。コロナ禍の影を脱して迎える2024年は、新たな成功を目指して何かにチャレンジするのに最適な年です。

3学期は、しらほっ子発表会・校内持久走・委員会・鼓笛隊引き継ぎ、そして卒業式と、『挑戦』と『成長』する場面が数多くあります。

体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での毎日を充実させ、「当たり前にあるコト」に感謝しながら大切に過ごして欲しいです。

※ **冬休み** **こんな過ごし方** ※  
をしていた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる



- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる



これで  
**学校モードに  
チェンジ!**

**免疫、大活躍!**

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。  
病気から体を守るために

**1** 体にウイルスが入って来ると

**2** 自然免疫チームが来て戦います  
大暴れするぞー!  
ウイルスをやっつけろ!  
応援を連れてくる

**3** 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います  
行くぞー!  
おー!

**4** ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます  
倒したぞー!  
記録したからまた来ても大丈夫だ!

**自然免疫**

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

**獲得免疫**

一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

**「ポケットハンド」を  
していませんか?**

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れて、手が冷たくて暖かいポケットの中をせす、歯が折れたり、頭をぶついたり、大げがつながります。

入れたい気持ちもわかります。 「ポケットからすぐに出せるよ」と思うか

でもこの状態していると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。 もしもませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまで

もっと気を付けたいのが には3秒もかかって間に合いません。

転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手 寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



【裏面もあります】

# 穴あきカルタ



## 直そう!

十二支たちがカルタで遊んでいると、  
楽しくなった龍が **ボウッ!**  
つついっ火を吹いてしまいました。  
穴が空いてしまったカルタの札に正  
しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とってゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかつ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

### ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いつきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。  
カルタの札に書いてある事を心がけて  
生活リズムを整えましょう!

朝起きて  
にあだると  
気分すっきり

休みでも  
起きる時間

夜は  
次の日も元気

ぐちそうも  
ぐちそうさま

食べたらかが  
湧いてくる

食事前  
ハイキンハイハイ

体ぼかばか  
寒くても  
で遊んで

お風呂は  
温まる