



令和8年1月19日
港区立高輪台小学校

あたら とし しゅうかんいじょう ことし たの
新しい年がスタートして2週間以上たちました。今年も楽しいことうれしいことがたくさんある一年
になるといいですね。お正月にお金をもらうお年玉。昔のお年玉はお餅でした。しかもただの
お餅ではなく、「魂」を象徴するものでした。年の初め、その年の神様「歳神様」から新しい魂
をわけてもらうと考えられていました。その魂が宿ったお餅を「年魂」と呼び、それを分けたものが
「御年魂」とされていたのです。そんな言われ伝えのあるお年玉。大切に使うことが大事ですね。
いちがついつか しょかん かん い い い いちねん いちばんさむ きび じき むか
1月5日は「小寒」でした。「寒の入り」ともいい一年で一番寒さの厳しい時期を迎えてます。
あたら とし むか かんせんしょう やす ひと おお たいちょうかんり じゅうぶん
新しい年を迎えてから感染症でお休みしている人はそれほど多くはありませんが、体調管理に十分
きをつけて過ごしましょう。

はついくそくてい

発育測定のまとめ

(cm, kg)

	だんし 男子		じょし 女子	
	しんちょう 身長	たいじゅう 体重	しんちょう 身長	たいじゅう 体重
1年生	122.9	24.0	121.2	22.9
2年生	128.7	27.7	127.7	27.1
3年生	134.5	31.3	132.3	28.7
4年生	140.8	36.5	141.3	35.8
5年生	144.8	38.6	147.4	38.8
6年生	151.4	43.4	153.3	42.9

すこ おお
みんな少しづつ大きくなっ
ていました。みんな違って
みんないいんです。



人は眠らないとどうなる？

1964年、アメリカの高校生が「人が眠らないとどうなるか？」という実験に挑戦して、11日間
寝らなかつたという記録があるそうです。少年は、眠らない日が続くにつれてイライラしたり
落ち込んだりと感情がコントロールできなくなつたそうです。そして、考えたり記憶する力が低下
して、幻まで見えてしましたとか。

脳は、体の中で最もエネルギーを使うところです。寝て脳を休ませない
と、正しく働くことができなくなります。寝不足でぼーっとするのは、
脳が十分に休めていないサインです。そうならないために毎日、決まった
時間に寝て、決まった時間に起きることが大切ですね。



あなたのウイルス防御力どれくらい？

ぼうぎよりよく

家で

- ①朝ごはんを食べている
- ②肉・魚・野菜など
- ③栄養バランスを意識している
- ④夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている
- ⑤外から帰ったら石鹼で手を洗っている
- ⑥お風呂でゆっくり湯船につかっている
- ⑦こまめに換気している
- ⑧部屋を加湿している
- ⑨ストレスがたまっても上手に解消している
- ⑩体調が悪いときは外出していない



- (a、毎日 b、ときどき c、食べていない)
- (a、毎日 b、ときどき c、していない)
- (a、していない b、ときどき c、している)

外で

- ①体を冷やさないよう
- ②適度に運動している
- ③ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない
- ④食事の前やトイレの後などに、石鹼で手を洗っている
- ⑤お店にある手指消毒をしている
- ⑥マスクをついている
- ⑦マスクの表面を触っていない
- ⑧人混みを避けている
- ⑨人との距離を意識している
- ⑩友達と食べ物や飲み物をシェアしていない



- (a、毎日 b、ときどき c、していない)
- (a、していない b、ときどき c、よくする)



てっぺき ぼうぎよりよく 鉄壁の防御力 81~100点

すば 素晴らしいです！この調子で
ちょうし ウイルスに負けない健康な毎
にち す 日を過ごしましょう



さいでん 採点してみよう！

a…5点 b…3点 c…0点

ごうけいてん
合計点

/100点

ぼうぎよりよく なかなかの防御力 61~80点

すこ 憐しい！あと少しがんばれ
ば、防御力はグーンとアップ！レッツチャレンジ！！



ぼうぎよりよく スキだらけの防御力 31~60点

すこ もう少しがんばろう！毎日の
こころ 心がけで、自分の体を守れ
わす るということを忘れないで。



ぼうぎよりよく よわよわの防御力 0~30点

しんぱい たいちよう わる 心配です。体調は悪くありませんか？ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

