



令和8年1月19日
港区立高輪台小学校

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お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。

1月5日は「小寒」でした。「寒の入り」ともいいう一年で一番寒さの厳しい時期を迎えています。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、体調管理に十分気をつけて過ごしましょう。

はついくそくてい

発育測定のとまとめ

(cm, kg)

	男子		女子	
	身長	体重	身長	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

みんな少しずつ大きくな
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日間眠らなかっ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ったそうです。そして、考えたり記憶する力が低下して、幻まで見えてしまったとか。

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。寝不足でばーっとするのは、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??



家で



- ①朝ごはんを食べている (a、毎日 b、ときどき c、食べていない)
- ②肉・魚・野菜など栄養バランスを意識している (a、毎日 b、ときどき c、していない)
- ③夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている (a、毎日 b、ときどき c、していない)
- ④外から帰ったら石鹸で手を洗っている (a、毎日 b、ときどき c、していない)
- ⑤トイレの後も石鹸で手を洗っている (a、毎日 b、ときどき c、していない)
- ⑥お風呂でゆっくり湯船につかっている (a、毎日 b、ときどき c、していない)
- ⑦こまめに換気している (a、毎日 b、ときどき c、していない)
- ⑧部屋を加湿している (a、毎日 b、ときどき c、していない)
- ⑨ストレスがたまっても上手に解消している (a、毎日 b、ときどき c、していない)
- ⑩体調が悪いときは外出していない (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 (a、毎日 b、ときどき c、していない)
- ②適度に運動している (a、毎日 b、ときどき c、していない)
- 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 (a、触っていない b、ときどき触る c、よく触る)
- ④食事の前やトイレの後などに、石鹸で手を洗っている (a、毎日 b、ときどき c、していない)
- ⑤お店にある手指消毒をしている (a、毎日 b、ときどき c、していない)
- ⑥マスクをつけている (a、毎日 b、ときどき c、していない)
- ⑦マスクの表面を触っていない (a、触っていない b、ときどき触る c、よく触る)
- ⑧人混みを避けている (a、毎日 b、ときどき c、していない)
- ⑨人との距離を意識している (a、毎日 b、ときどき c、していない)
- ⑩友達と食べ物や飲み物をシェアしていない (a、していない b、ときどき c、よくする)

鉄壁の防御力 81~100点



素晴らしいです!この調子で
ウイルスに負けない健康な毎
日を過ごしましょう

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

なかなかの防御力 61~80点



惜しい!あと少しがんばれば、
防御力はグリーンとアップ!
レッツチャレンジ!!

スキだらけの防御力 31~60点



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

よわよわの防御力 0~30点

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。

