

# みんなげんき

令和8年1月7日

## けんこうてき ふゆやす 健康的な冬休みをすごすことができましたか



さあ、3学期が始まりました。

1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」というように、3学期はあっという間にすぎていきます。

まだまだ冬休み気分がぬけないと思いますが、“早ね・早起き・朝ごはん”で生活リズムをととのえ、しめくくりの3学期をリズムよくスタートさせましょう！

## がっこせいかつ 「学校生活モード」に きいかえよう！

3学期生活がんばり週間：1月8日(木)～15日(木)

※3連休をふくまない、5日間実施

### ねらい

- 1) 冬休みのあけの生活を立て直し、学校生活をすごすために望ましい生活習慣を身につける。
- 2) 感染症を予防するために、抵抗力を高める生活習慣を身につける。



1・2学期の生活がんばり表を見ながら、自分の生活をふり返り、3学期のめあてを考えましょう。

生活がんばり週間のとりくみは、自分の生活をチェックするだけではありません。生活チェックしながら、きそく正しい

生活リズムを自分の体に身につけることが目的です。

とくに、高学年は生活リズムがくずれがちです。自分の家庭生活の時間



● 3学期も生活リズムと感染予防を身につけて、  
リズムアップ！元気アップ！

めんえきりょく  
免疫力アップ！

## かんせんしょう せいいかつ 感染症と生活リズム

### げんき からだ まいにち しゅうかん ～元気な体をつくる毎日の習慣～



ふゆ かんせんしょう  
冬になると、かぜやインフルエンザなどの感染症がはやりやすくなりま  
す。けれど、毎日の生活リズムをととのえることで、体の力（免疫力）が高  
まり、かぜやインフルエンザなどの病気に負けにくくなります。今回は、元気  
な体をつくる毎日の習慣について、みんなができる大切なポイントを紹介  
します。

#### ＜1＞ はや はや からだ 早ね・早起きで体をととのえる

- よる おなじ じかん  
夜はできるだけ同じ時間にねる
- あさ たいよう ひかり  
朝は太陽の光をあびて体を自ざめさせる



しっかり眠ると、体の中で“病気とたたかう力”が育ちます。



#### ＜2＞ あさ 朝ごはんでパワーをチャージ

- ごはんやパン、野菜、たんぱく質（肉・魚・卵・乳製品など）をバランスよく
- 朝ごはんを食べると、勉強にも集中しやすくなる

からだ た かんせんしょう  
体のエネルギーが足りないと、感染症にもかかりやすくなります。

#### ＜3＞ じかん き スマホ・ゲームは時間を決めて

- よる すいみん  
夜おそくまでのゲームは、睡眠のじゃまに
- つか まえ なんじ き あんしん  
使う前に「何時まで」と決めておくと安心



すいみんぶそく かんせんしょう  
睡眠不足は、感染症にかかりやすくなる原因のひとつです。

### じぶん がんせんしょうたいさく 自分でできる感染症対策をしっかりと続けよう



きど から かえ せつ  
外から帰ったら石けんで手  
あら 洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんしょう りゅうこうじ  
感染症の流行時にはマスク  
ひどこ まき をして、人混みは避ける。



えいよう すいみん  
栄養や睡眠をしっかりとつ  
たいりょく だいじ  
て体力をつけるのも大事。

がっこうまつ みねじょうじどう  
2学期末までに、峰小児童  
の 34人 がインフルエンザ  
にかかりています。  
これからも感染症対策を  
がっこう げんき  
つづけ、3学期も元気にすご  
しましょう！