

みんなげんき

令和8年1月7日

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過ぎていきます。

まだまだ冬休み気分がぬけないと思いますが、“早ね・早おき・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！

「学校生活モード」に きりかえよう！

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。



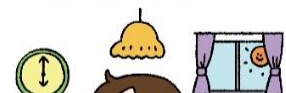
1・2学期の生活がんばり表を見ながら、自分の生活をふり返り、3学期のめあてを考えましょう。

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をしっかり組み立てて、きそく正しい生活習慣を体におぼえさせましょう。

お正月気分から



脱出しよう！



●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!

感染症と生活リズム

～元気な体をつくる毎日の習慣～



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> 早ね・早おきで体をととのえる

- 夜はできるだけ同じ時間にねる
- 朝は太陽の光をあびて体を目ざめさせる



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> 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

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> スマホ・ゲームは時間を決めて

- 夜おそくまでのゲームは、睡眠のじゃまに
- 使う前に「何時まで」と決めておくと安心



睡眠不足は、感染症にもかかりやすくなる原因のひとつです。

自分のできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石鹸で手を洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

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っています。

これからも感染症対策をつづけ、3学期も元気にすごしましょう!