



令和 3 年 1 月 1 1 日  
 渋谷区立上原小学校  
 校長 河口 尚志  
 養護教諭 滝澤 あすか

あけましておめでとうございます。2022年は寅(とら)年。「虎に翼」ということわざを知っていますか？  
 強い力のある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝・早起き・朝ごはんに加えて、手洗い・マスク…と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。今年もよろしくお祈りします。

### 発育測定があります！

1月11日(火)	3・4年
1月12日(水)	5・6年
1月13日(木)	1年
1月14日(金)	2年



**体育着を忘れずにお持ちください。**あわせて保健指導を行う予定です。今回のテーマは「感染症予防、ちゃんとできているかな？」で感染予防の方法を楽しく再確認していきます。

- 発育測定の結果はけんこうカードに記入し、返却いたします。
- ①発育測定の記録の印欄に保護者印をお願いいたします。
- ②表紙の「けんこうのめあて」に1年間の反省を書かせてください。

**1月21日(金)まで**に担任に提出してください。よろしくお祈りいたします。

### ふゆやす きぶん 冬休み気分バイバイ



冬休みが終わりましたが、みなさんは生活リズムを休みモードから学校モードにうまく切りかえられたでしょうか？体も心も元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムに戻していきましょう。

### 【生活リズムを切りかえるコツ】



①夜ふかししない  
 夜ふかしの習慣がついていませんか？夜遅くまで起きていると、次の日の朝は眠くて起きられません。寝る1時間前からタブレットや携帯は触らないようにしましょう。



②朝起きたら、朝日を浴びよう  
 朝は決まった時間に起きるようにし、起きたら朝日を浴びましょう。朝日は体内時計をリセットして、正しい時間に合わせてくれます。



③朝ごはんを食べよう  
 朝ごはんは午前中元気に過ごすエネルギーとなります。脳は食べ物からしかエネルギーを取りこめません。また朝ごはんを食べると体温が上がり、体を自覚めさせます。おなかも動くのでうんちも出しやすくなりますよ！

### 「鳥肌」は大昔の祖先の名残り？

寒いときに肌の表面がポツポツになる状態を「鳥肌」といいます。からだの毛の根元についている筋肉が急な寒さなどで縮むと、毛が引っぱられて立ち上がります。このとき、毛と一緒に周りの肌も持ち上げられて、鳥の皮ふのようになります。

鳥肌は、毛が立ち上がることで毛と毛の間に空気の層を作り、熱が逃げないように肌で寒さ対策をしているのです。しかし、これは大昔にヒトの祖先がたくさん毛に覆われていた時代の名残りです。私たち現代人にはそれほど効果がない働きになってしまったので、重ね着でしっかりと寒さ対策をする必要がありますね。