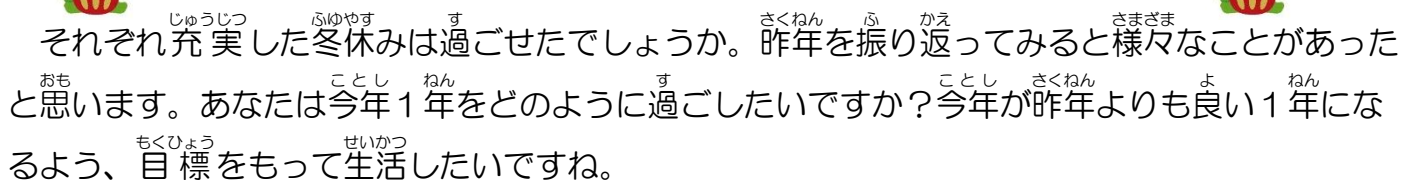




新島中学校 保健室



また、冬休み中に生活リズムが変わってしまった人は普段の生活に戻していきましょう。寒い日が続くので、風邪や感染症にかからないよう体調管理もしてくださいね。

「朝^{あさ}ごはんを食^たべる」で生活^{せいかつ}リズムをつくる！



①朝ごはんを食べることにより、
体温を上げ、脳の働きを
活発にします。つまり朝ごはんを
食べることで「やる気」「元気」が
出てくるのです。

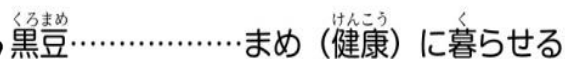
②朝ごはんを食べるためには、朝早く起きる、そのためには、夜更かしはできません。また、朝ごはんを食べることにより腸を刺激し排せつを促します。

③朝ごはんを^{あさ た}食べるという^{せいかつ}生活
 をすることで、^{ほか こうどう かい}他の行動も改
 善^{ぜん}されていくはずで^{せいかつ}す。生活リ
 ズムを^{た なお}立て直しましょう。

おせち料理の意味は？

しょうがつ りょうり た げんざい かたち えどじだいこうはん つく
お正月、みなさんはおせち料理を食べましたか。現在のよう な 形 になったのは江戸時代後半で、作り
お 置きするのは年神様をお迎えするお正月に煮炊きすることを控える、ということに由来しているそうです。

「おせち料理」には、無病息災や子孫繁栄などの意味が込められています。
一つ一つの料理にどんな意味があるのか、少しご紹介します。



かずこ し さんはんえい
数の子……………子孫繁栄

昆布巻き……………よろこぶ

たい
鯛.....めでたい

だいたい だいたい し そんはんえい
橙 (だいたい) … (代々) 子孫繁栄

さといも……………^こだから^こ子宝（^おおいもが^お多くつくことから）

たづく ほうねんまんさくき えど じだい ひりょう つか
田作り……………豊年満作祈願（江戸時代に肥料としてイワシが使われていたため）

えび……………えびのように腰が^{こし}曲^まがるまで長^{ちようじゆ}寿であるように。



こたつで寝るとかぜをひくってホント？

「かぜには、冷やさないことが大切」となれば、一晩中温めてくれるこたつがよいように思えます。他にも電気カーペットや電気毛布などを使っている人もいますでしょう。人間は昼間よりも体温が下がっているときの方が眠りが深くなります。しかし、電気の暖房器具は体温よりも高い温度で温めるようにできているので、本人は眠れたつもりでも、実際には熟睡できていないのです。そうすると体は疲れてし

まい、かぜをひきやすくなるというわけです。



タオルを目に



あたたかいぬれタオルで目もリフレッシュ。

入浴・シャワー



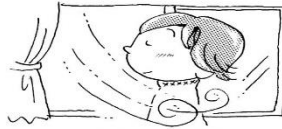
サッとシャワーをあびたりお風呂につかると、頭がスッキリ。

軽く運動



家のまわりを少しさんぽするだけでも、ずいぶん気分転換できるよ！

換気



冷たい空気で、頭もスッキリ。かぜ予防にもぜひ。

あたたかい飲みもの



からだのあたたまる飲みものが Good！

朝型生活のススメ

試験開始の午前9時

7時過ぎに起きました。まだ眠いです。おなかもしません。食べる時間もないし。うんちはいつ出たのやらなんだかおなかがすっきりしません・・・



毎日6時にスッキリ目覚めます。朝食も食べて脳もおなかもちょうど満タんです。うんちもバッチリ絶好調♪ですがやっぱり緊張します。

実力を発揮できるのは、どっちかな？



～1・2年生の保護者の方へ～

スキー学習を実施するにあたり、お子様の健康状態を事前に把握するため、1週間前から出発までの期間で毎朝の健康観察を行いたいと思います。つきましては、毎朝の検温と健康状態の記入、押印をしていただき、毎日学校に提出するようお願いいたします。土・日も忘れずに実施してください。お忙しいところ申し訳ありませんが、ご協力をお願いいたします。健康観察表については次週配付しますので、よろしくお願いいたします。