



令和5年12月25日
 横浜市立西が岡小学校
 校長 佐藤 裕二
 養護教諭 増田 啓子

早いもので12月も下旬となり、冬らしい寒い日が続いています。特に、曇りや雨の日は校舎内が冷え切って気温が上がらず、体が冷えると話す児童もいます。寒暖差もあり、服装選びも大変かと思えます。重ね着で工夫したり、3つの首（首・手首・足首）をうまく温めたりして寒い冬を上手に乗り切りたいと思います。



いよいよ冬休みです。年末年始は、日本ならではのたくさんの行事があります。みなさんは、どんな冬休みを過ごしますか？除夜の鐘を聴いたり、お正月には初日の出をおがんだり...など特別な日が多い冬休みは、かぜなどひかないようにしっかり寝て、元気に過ごしてください☆

☆しっかり寝るコツ☆

しょうかくせい りそう
小学生の理想
 すいみんじかん
睡眠時間は、
9～12時間

スマホやゲームは時間を決めて、寝る2時間前には見ない！

寝る2時間前からは、画面を見ないようにね！画面から出る光（ブルーライト）を見ると、目が覚めて、なかなか眠れなくなります。



お起きる時間は、いつもと同じに！

起きてから15～16時間後に眠くなるように体内時計が作られています。起きる時間が遅くなると、寝る時間もどんどん遅くなり、時差ぼけ状態に。



日本人の中でも、特に子どもたちの睡眠時間は世界的にみて、短いといわれています。他にも、「朝起きたら、太陽の光を浴びる」「朝ご飯を食べる」「適度に体を動かす」など意識して、元気な冬休みを過ごしてください。



元気マンと 元気に冬休み!

元気マンと
ウイルスも
ブロック!

ウイルスは3つの方法でやって来るよ。

空気感染

窓を閉め切ったままの教室や廊下には、
空気中にウイルスがフワフワ浮かんでい
るよ。それを吸い込んでしまうかも…。



飛沫感染

せきやくしゃみをする、と、唾と一緒にたくさんのウイルスが飛
び散るよ。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…。

接触感染

ドアノブや手すりなど、みんなが使う場所にウイル
スがついていることがあるよ。そこを触った手で口
や鼻を触ると、手についていたウイルスが体の中に入
ってくるかも…。

ウイルスから体を守る 3つの技!

元気マンは、3つの技でウイルス
と戦っているよ。みんなも一緒に
やってみよう。

マスクガード



マスクをしていればウイルスが
飛び散るのを防げるよ。吸い込
むウイルスも減らせるよ。

手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効
果抜群。こまめにウイルスを洗
い流そう。

換気ハリケーン



寒くても時々窓を開け
てウイルスを追い出そ
う。気持ちもすっきり
するよ。

元気マンの 元気の秘密!

元気マンは、寒い冬
でも元気いっぱい。
理由を教えてください!

早寝早起き
する



朝ごはんを
食べる

運動する

みんなもやって、
元気マンになろう!