2022年1月11日　大阪市立弘済小学校　ほけんしつ

あけましておめでとうございます。2022年になりました。2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力が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、早ね早起き、手洗い、マスク…と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。

1月末～2月にかけて、1年で一番寒い時期になります。朝起きてから学校へ行くまでの間に、体調について心配のある人は、まず園の先生に相談して学校に連絡してもらってください。今年もよろしくお願いします。

まだまだ気をつけたい！ 感染症に負けないために

手洗い
石けんをつけてていねいに

マスク
清潔なものを使おう

運動
がんばりすぎない程度でOK

換気
寒いけど…忘れずに！

「元気な1年に タイガー 」なら、今日から トライ ！

- 脳と体を目覚めさせよう → トライ！ 太陽の光を浴びる
- 夜に眠くなるスイッチ入れよう → トライ！ 15分早く起きる
- 少しずつリズムを整えよう
- あわてずに食べる時間が作れるよ
- 朝に食欲がわくよ → トライ！ 晩ごはんを早めに済ませる
- おなかの負担が減らせるよ
- リラックス効果！ → トライ！ ぬるめのお風呂に浸かる
- 寝つきをよくするよ
- ゆっくり体を休ませよう → トライ！ 夜ふかししない
- ウイルスと戦う力を助けよう

強い力士もカゼには勝てなかった！

江戸時代、10年間で1回しか負けたことのない“無敵の横綱”谷風というおすもうさんがいました。

「土俵上でワシを倒すことはできない。倒れているところを見たいなら、カゼにかかったときに来い」とまで言っていた谷風ですが…江戸で流行っていたカゼにかかって亡くなってしまいました。

これにちなみ、感染症への注意を高めることを願って、谷風が亡くなった1月9日は「カゼの日」とされました。

令和のみなさんは、マスクや換気、手洗いなど感染症予防をしっかり続けてくれていますね。大切なのは「無理をしないこと」。体調でおかしいなと思うことがあれば、ゆっくり休んでくださいね。