

早いもので、今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって今年はどうな年でしたか？新型コロナウイルス感染症予防に関しては、見えない敵と戦うという大変な年になったのではないのでしょうか。

大晦日の深夜、多くのお寺でつく除夜の鐘の数は108回。これは人間の悩みや苦しみのもととなる煩惱（ぼんのう）の数をあらわすともいわれています。除夜の鐘を聞きながら静かな心で一年を振り返り、新たな気持ちで新しい一年を迎えられるといいですね。



#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

毎日は
ダメだよ!!



カラダを動かす



たーだーバクバク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



メディアコントロールにチャレンジ!

冬休みの宿題としてスマホ・ゲームなどと上手に付き合いセルフコントロール力をつけ、生活リズムを整えることを目的として、メディアコントロールを実施します。

おうちの人と相談しながら、自分ならどのコースなら達成できそうか考えて決めてください。

メディアを少なくした（使わなくなった）ことで出来た時間で家族とお話を楽しんだり、読書をしたりと何ができるか考えてみてくださいね!

冬休み

アウトメディアにチャレンジ



保護者のみなさまへ

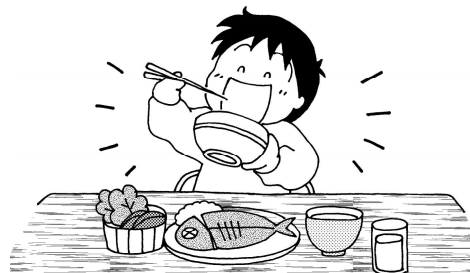
二者面談の時に返却させていただきました、健康カードですが、3年生はそのまま自宅保管をお願いします。1・2年生は来年も使用するので次回登校日に確認印を押し、お子さまにお渡しくださいますようお願いいたします。

～病原体やウイルスに負けない身体をつくる～免疫力を高めるには

感染症対策として、今回は「免疫力（病原体やウイルスなどの異物から体を守る機能）」の高め方についてお話しします。

免疫力アップに大切なことは、

- ①よく笑う
- ②身体を温める
- ③適度な運動
- ④バランスのよい食事 などです。



その中でも『食事』の大切さについてお話しします。

食事は生命維持に必要な栄養素を補給するうえで欠かせないものです。偏った食事は、免疫力を低下させる原因の一つになるためバランスの良い食事を心がけることが大切です。

免疫力を高める食材

ビタミンA（にんじん、豚・鶏レバー、ほうれんそうなど）
ビタミンC（ピーマン、キウイ、ブロッコリー、レモンなど）
ビタミンE（かぼちゃ、アーモンド、うなぎ、アボカドなど）
発酵食品（納豆、キムチ、みそ、漬け物、ヨーグルトなど）



給食にもほうれんそう、ブロッコリー、かぼちゃはよく使われていますね。だからといって、この食材だけ食べていたら免疫力アップ！というわけではありません。

バランスの良い食事の基本は、主食・主菜・副菜・汁物がそろったものです。主食の炭水化物でエネルギー源を、魚や肉などの主菜でたんぱく質をとり、ビタミン、無機質や水分は副菜（野菜料理、果物など）と汁物（スープなど）で補います。

どれかが、少ないと力が出なかったり、集中力がなくなったり、風邪を引きやすくなったり、便秘になったり、太りやすくなったりと様々な影響が出ます。

せっかくみなさんのために作ってくれたおいしいご飯。残さず食べて、元気な身体を作ってくださいね。



お酒はいつでも・どこでもきっぱり

NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。



どうしてダメ？

- ☐ 大人よりも依存症になりやすい
- ☐ 脳や骨がうまく成長できなくなる
- ☐ 性ホルモンのバランスが崩れる

