



R7. 1. 10

栃木市立大宮南小学校

3学期が始まりましたね。学校の生活リズムに少しずつからだ慣れてきたでしょうか。

今年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起がよい動物とされていて、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。皆さんの生活の「復活と再生」は「睡眠」ではないでしょうか。眠っている間に分泌される成長ホルモンは疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

来週は、早ね・早起き・朝ごはん元気もりもりカレンダーを実施します。裏面にあるので、しっかりと睡眠を取り、からだの「復活と再生」をしましょう。



### インフルエンザ・ノロウイルスにご注意！

これからの時期に特に注意したいのがインフルエンザとノロウイルスによる感染性胃腸炎です。

どちらにも有効な予防法は、石けんを使った丁寧な手洗いです。特にトイレの後や、食事の前には必ず手洗いをし、きれいなハンカチで手を拭きましょう。



もしも、インフルエンザや感染性胃腸炎になってしまった場合は、「出席停止」になります。その場合は、提出していただく書類がありますので、必ず学校にご連絡ください。書類は、学校からもお渡しできますし、学校のホームページからもダウンロードできます。

不明な点があれば、学校にご連絡ください。

### 保健室からのお知らせ

さくら連絡網で欠席等の入力をする際は、備考欄に体温等入力してくださいと、ご家庭での様子がわかりやすいのでご協力よろしくお願いいたします。

### 歩くときも背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。猫背を続けていると体に負担がかかって肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。猫背を防ぐためにこんなことを意識して歩きましょう。



裏面に、早ね・早起き・朝ごはん元気もりもりカレンダーがあります。

1 / 13 (月・祝) からスタートです