



12月21日は冬至です。夜が1年で一番長い日です。長い夜に、くつろいだ気分になるのもよいものです。ゆず湯に入るのも、冬至の習慣です。他にも、星空の観察や家族とのだんらんなど、ふだんなかなかできないことをゆっくり楽しむのもいいですね。

もうすぐ冬休みです。体調に気をつけて、元気に年末年始を過ごしましょう。

☆十分睡眠をとりまよう☆

睡眠中に出る成長ホルモンは、筋肉や骨を成長させます。食事や運動ももちろん大事ですが、このホルモンこそがからだを育てるのです。これは「熟睡中」にたくさん出ます。

大人の睡眠時間にあわせて、十分な睡眠で、子どもを育ててください。



✦手あらいを習慣に!✦

ある実験では、手あらいを30秒することで、手についた菌が100分の1に減ったそうです。

逆にいえば、手洗いをしていない手には、した手の100倍、菌がいるということになります。

30秒 → $\frac{1}{100}$



水が冷たい季節になりましたが、かぜ予防のために、手洗いを習慣にさせましょう。

冬休みは生活習慣を見直すチャンスです!

しっかり朝ごはん

脳のエネルギーになるのは、ブドウ糖という成分です。

このブドウ糖、からだの中に、あまり蓄えられません。だから、朝ごはんを食べないと、エネルギー不足のため、集中力や記憶力が高まりません。

しっかり朝ごはんを食べ、エネルギー満タンで、子どもを送り出してください!



健康な生活のために



例えば「ゲームやテレビの時間をきめる」「『おはよう』『おやすみ』

『いただきます』などのあいさつをする」「食事のときはテレビを消す」など、正しい生活習慣のための決まりごとを作りましょう!

きちんと守って、家族が健やかに暮らせるといいですね。

ダメ絶対！薬物乱用



薬物乱用とは、麻薬や覚せい剤など禁止されている薬やシンナーなど化学物質を不正な目的や方法で使用することです。たとえ、1回使用しただけでも乱用です。

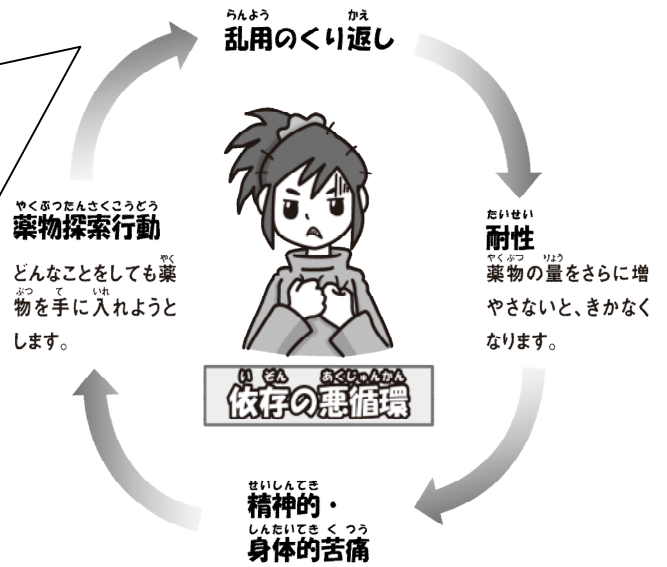
現在は、違法ドラッグといって麻薬には指定されていませんが、麻薬などと同じような有害性が疑われている薬物もあります。アロマ・お香等と称されて販売されている場合もあります。

薬物乱用の怖さは、依存性と耐性です。1回だけとってはじめて人も、薬物の依存性と耐性によって、回数や量が増え、自分の意志ではやめることができなくなってしまいます。

依存性・・・脳に強い刺激が与られ何度も使いたくなる
 耐性・・・何度も使うと、同じ量では効き方がうすれてくる



**薬物乱用で
心も体も
めっちゃめっちゃに・・・**



薬物乱用は、社会的にも大きな問題を引き起こします。絶対にダメなことです。

おうちの方へ

<感染症予防について>

感染性胃腸炎が流行しています。嘔吐した場合は、消毒等の処理をしっかりと行い、家庭内で感染拡大しないように心がけましょう。家庭で、嘔吐物や便を処理するときは、使い捨ての手袋、マスク、エプロン等を着用し、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤等）で処理をしましょう。

大崎市では、**インフルエンザ**や**水ぼうそう**もでています。冬休み中も、感染症の予防をお願いします。

<高病原性鳥インフルエンザについて>

報道されているとおり、宮城県内で高病原性鳥インフルエンザが確認されております。以下のことに気をつけるようご家庭でもお願いします。

- ・ 死亡した野鳥など野生生物は、素手で触らないようにしましょう。
- ・ 野鳥などの排せつ物に等に触れた場合は、手洗いとうがいをしましょう。
- ・ 野鳥の糞が靴の裏や車両に着くことにより、鳥インフルエンザウイルスが他の地域へ運ばれる恐れがあるので、野鳥には近づきすぎないようにしましょう。

<日本スポーツ振興センターについて>

学校の管理下内でけがをして病院に行き、療養に要する費用の額が500点以上の場合、給付金の申請を行うことができます。子ども医療費助成制度等を利用し窓口負担がない場合でも、申請することができます。該当する場合は、担任にご連絡ください。