

しんがつき はじ やく か らゆやす ちゅう おお びょうき じこ  
新学期が始まり約10日。冬休み中、大きな病気も事故もなく

げんき す ごして いた ようす あんしん  
元気に過ごしていた様子に安心しました。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するそうです。まだまだ油断できない感染症に

負けないよう、早寝早起き朝ごはん、手洗い、マスク・・・と、「虎に翼」

の元気なからだを作りましょう。今年もよろしくお祈いします。

## あなたもためしてみたら？

12月に「よい姿勢」について保健給食委員会が発表したことを

覚えていますか？よい姿勢と背中を丸めている人では、やる気や注意力に違いがあると

いう研究結果があるそうです。「よい姿勢」をするだけでやる気や注意力が上がるなん

て、なんてステキなことでしょう!!あなたも試して違いを感じてみては？

背中を  
まっすぐに  
するだけで

せなか  
背中をまっすぐにして座るグループ  
と、背中を丸めて座るグループに分か  
れて一日中課題をこなす  
という研究をした  
博士がいます。



その結果は？

よい姿勢のよいグループのほうが、  
やる気や注意力があがったそうです。

けんきゅう  
この研究をしたニュージーラン  
ドの博士は、自分がうつむいて歩  
く癖があったため、胸を張るよう  
にしたら、気分がよくなり、この  
けんきゅう おも  
研究を思いついたのだとか。  
ふだんから背中を丸めがちな人  
は、本当にそうなるかどうか、試  
してみるのもいいかもしれません。

## 新型コロナウイルス感染症対策の継続を!!

冬休みが終わる頃から爆発的な感染拡大が続いているオミクロン株。鹿児島県内では、クラスターが発生している学校もあります。手洗い・換気・マスクなどの感染対策はしっかりしていたそうです。なので、本当に誰がどこで感染してもおかしくないことがわかります。誰が悪いわけでもありません。わたしたちは、これまでどおり**基本的な感染対策**をしっかりとって過ごしましょう。

### 1. 健康チェックカード（朝の体温、本人・家族の健康状況の確認）

※ 朝、校長室前で体温チェックカードを立てている先生に出してください。確認します。その後、手の消毒をしてから教室に入ります。

～お願い～

健康チェックカードの体温測定・子ども、家族の健康状況・サインが徹底されていません。必ず体温測定・健康状況の欄の記入・保護者の方でサインをして持たせてください。御協力をお願いします。



### 2. 石けんでこまめな手洗い、手指消毒（寒くなると水が冷たい

ので洗いたくないと思いますが、とにかく**手洗いが基本!**しっかり洗いましょう。)

### 3. マスクをつける（学校に予備を置いておきましょう。

自分の顔のサイズに合ったものを・・・布マスクやウレタンマスクで**ひもが伸び**  
**きって鼻と口をおおえないマスクを使っている**人もいますよ。)

### 4. 体調がよくない場合は、無理せず休んで病院に行きましょう。

学校で具合が悪くなったら**がまんしないで先生に**伝えましょう。

### 5. 規則正しい生活で免疫力アップ

病気に負けない丈夫な体を作るためには、**食事・睡眠・運動**が大切です。

**ゲームやYouTube**など、夜おそくまでやっていて  
**睡眠時間をけずることにならないように。**

### 6. 学校で発熱や頭痛など体調が悪い場合は、お迎えをお願いします。必ず連絡が取れるようにしておいてください。御協力をお願いします。

