

# ほけんだより 1月号

R4.1.7

文責 養護助教諭

原 華菜子

冬休みはゆっくりリフレッシュできましたか。長期休みで、生活リズムは乱れていませんか。生活リズムの乱れは、心と体の不調につながります。しっかり生活リズムを整えて、新たな気持ちで学校生活を頑張りましょう！

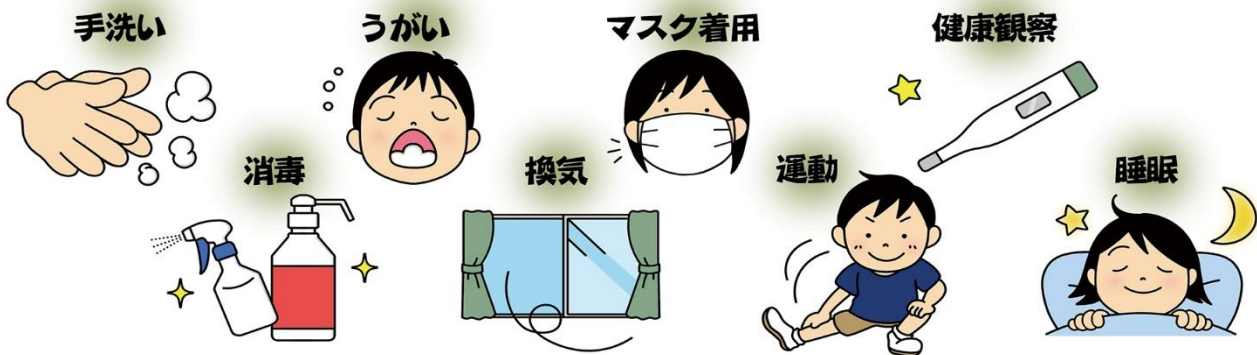
## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



新型コロナウイルスの対策を、しっかり行っているおかげで、毎年この時期に流行しているインフルエンザが全国的に減っています。これからも、引き続き感染症の予防をしましょう。

## 一日を元気に過ごすために朝ご飯を食べましょう！

朝ごはんはからだと



朝は、前日の夕ご飯から時間がたっているので、体の中のエネルギーの基が足りなくなっています。そのため、朝ご飯を食べて、その日の最初のエネルギーを作ることが大切です。朝ご飯を食べていない人は、エネルギーの基が不足しています。そして、朝ご飯からは脳の栄養であるブドウ糖も摂ることができます。朝ご飯を食べていない人は、脳のエネルギーも不足している状態です。一日を元気に過ごすためにも、朝ご飯はしっかり食べるようにしましょう。