



12月22日は1年のうちで最も昼が短く夜が長い「冬至」です。この日はかぼちゃを食べたり、ゆず湯にはいったりして健康を願う習わしがあります。めっきり寒くなりましたが、定期的に教室の換気を行い、引き続きうがい、手洗いを心がけて生活しましょう。



《 今月の行事予定 》

12/10(水) イルミネーション点灯式	12/24(水) 冬季休業開始
12/15(月)～19(金) 保護者面談	R8. 1/ 7(水) 冬季休業終了
12/23(火) 全校集会	R8. 1/ 8(木) 全校集会



知っていますか?

# 「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれませんが、「休むこと＝寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。

たとえば、家族や友だちとの会話を楽しむ、「腹八分目」を心がけて食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じる事が「休む」ことにつながっているそうです。

「最近、疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してみてください。



## 冬の部屋

## の 環境を整えよう

かぜやインフルエンザなどの感染症を防ぎ、元気に過ごすために、次のことに注意しましょう。

- 換気をする  
(空気が流れるように、「2か所・2方向・対角」を意識して、窓やドアを開ける)
- 適度な湿度を保つ  
(加湿器を使う、ぬれたタオルを室内に干す)
- 眠るときは、部屋を暗くする

