

北分校だより

1月号

あけましておめでとうございます。書初めでは「春風万里」という言葉を書きます。春風は「春に吹く暖かい風」、万里は「はるか遠くまで吹きわたる」という意味です。遠く離れた場所にいる友達を思う言葉でもあります。春は何度もやってきますが、今の仲間とこうして過ごせる日々は残りわずかです。毎日のように一緒にいる仲間のことも、いずれは、「元気にしているかな」と思い出す時が来るでしょう。だからこそ、一瞬一瞬を胸に刻みながら大切にしたいと願っています。

1月の予定

7日(金) 始業式 書初め

12日(日) 13日(月・祝)

神戸市小・中・特別支援学校書写展覧会

17日(金) 防災学習・避難訓練

28日(火)～2月2日(日)

神戸っ子アートフェスティバル

神戸市書き初め展覧会

日時：1月12日(日) 10:00～20:00

1月13日(月) 10:00～17:00

場所：神戸阪急本館9階：催物会場
(最寄り駅：阪神 神戸三宮駅)

2月の予定

6日(木) 作文発表会予行

7日(金) 作文発表会

9日(日) 識字交流会

13日(木) 全体道徳

17日(月) 期末考査 1年 英語 2年 社会 3年 理科

18日(火) 期末考査 1年 理科 2年 英語 3年 社会

19日(水) 期末考査 1年 社会 2年 理科 3年 英語

20日(木) 期末考査 数学

21日(金) 期末考査 国語

神戸っ子アートフェスティバル

日時：1月28日(火)～2月2日(日)

10:00～18:00

場所：兵庫県立美術館

(最寄り駅：阪神 岩屋駅南へ徒歩10分)

テスト日程表

ST	5:00～5:05
1校時 テスト開始	5:05～5:45
給食	5:45～6:10
テスト準備	6:10～6:20
2校時 テスト	6:20～7:00
ST	7:00～7:10



ほけんだより

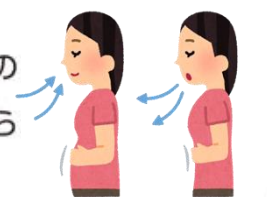
冬休みが終わりました。みなさん、どんな冬休みでしたか。体調を崩してはいませんか？規則正しい生活や適度な運動を心掛け、3学期も元気に過ごしましょう。

赤ちゃんの呼吸でモヤモヤも すっきり

勉 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっている経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。

腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。



カフェインをとりすぎていませんか？



「疲れたー！ちょっと一息」とカフェインを取りすぎていませんか？カフェインは、アデノシンという、疲れや眠気を感じる物質がアデノシン受容体と結合されるのを邪魔してしまいます。そのため私たちは眠気や疲れを感じにくくなります。そしてカフェインは5～8時間経っても50%程度しか消費されません。夜の睡眠にも影響が出ます。カフェインの取り方も工夫して生活リズムを整えていきましょう。

