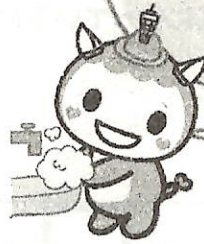




◆ 1月の計測がはじまります ◆

学年	計測日
1年	1月21日(水)
2年	1月19日(月)
3年	1月16日(金)
4年	1月15日(木)
5年	1月14日(水)
6年	1月13日(火)
けやき級	1月22日(木)



計測と一緒に、上手な手のあらいかたについての保健指導を行います。
水道に行ってみんなで手を洗いますので、ハンカチを忘れずに持ってきてね!

1月の保健目標 外で元気よく遊ぼう!

◆ 外で体を動かして遊ぶと、どんないいことがある? ◆

- ・体力がつく
- ・筋肉がふえる
- ・臂が強くなる
- ・太りにくくなる
- ・ストレスの発散になる
- ・近視になりにくくなる
- ・夜ぐっすり眠れる
- ・カゼなどの病気にかかりにくくなる

◆ 先生たちのおすすめの外遊び ◆

ゴムとび

立った二人の足に長いゴムひもをかけ、べつの一人がそれをくぐったり飛んだり...
難しくてももしろい!

1年生 M先生

ゆっくりマラソン

けやき級のみんなは、毎朝、音楽に合わせてマラソンをしています。
体が強くなるのでオススメ!

けやき級 M先生

おにごっこ

いっぱい走ってスッキリ! 色おに、高おに、氷おに、かげふみ、バナナおに...
いろんな種類があるよ!

3年生 N先生

長なわとび

友達をたくさん集めてわいわいやるのがオススメ。
協力し合って、いっぱい飛べるとうれしい!

保健室 U先生

けんこうもくひょう
 ◆ 新年の健康目標を考えよう! ◆

からだ ちょうし
 体の調子は?

げんき 元気いっぱい!

まあまあ

あまりよくない

こころ げんき
 心の元気は?

げんき 元気いっぱい!

ちょっとエネルギー不足かも

ストレスでぐったり

せいかつ
 生活リズムは?

しょくじ すいみん 食事、睡眠、うんち、ばっちり!

ややみだれぎみ

もうガタガタ...

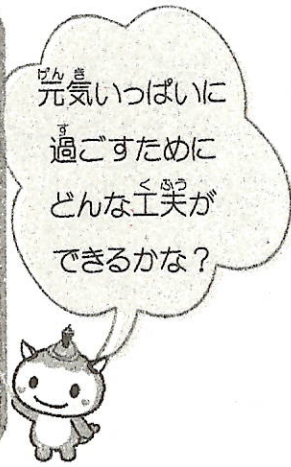
ちょうし わる
 調子が悪いのはどこ?

ストレスになっているのは何?

せいかつ げんいん
 生活がみだれる原因は?



2026年は、こんなことを心がけるよ!



◆規則正しい生活リズムを心がけましょう◆

冬休みも終わり、いつもの生活が戻ってきました。休み中の感覚でついつい夜更かし...いつもの時間に起きられない...というお子さんもいるのではないのでしょうか? 生活リズムを戻すコツをまとめました。

- ・まずは、早起きから始める
- ・子どもを起こす時間の15分ほど前に、部屋の電気をつけたり、カーテンを開ける
- ・寝る前1時間は、テレビやスマホ・ゲームなどを見ない・見せない

新学期の始まりは、いつもよりも心と体が疲れやすい時期です。少しだけ早く布団に入るなど、体を休めることに加えて、親子でおしゃべりする時間を意識して取り入れるなど、心の面のサポートもご協力お願いします。

◆申請し忘れていて、スポーツ振興センター災害給付金の書類はありませんか?◆

学校管理下のケガで受診した際に申請ができる、スポーツ振興センターの災害給付金。申請期限は、ケガをした日から2年間です。もし、お手元にまだ申請していない書類がありましたら、お早めに学校へご提出ください。