

ほけんだより



R8.1.13
九度山小
No.12



冬休みが明けて、学校での生活リズムに切り替えられましたか？
気持ちが冬休みからぬけだせない人は、まずは「冬休みモード」の生活リズムを「学校モード」に切りかえることからはじめてみましょう。
今年もみなさんが心も体も元気に過ごせることを願っています。



スイッチ！冬休みモード》》》学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



1月の予定

1月13日（火）身体測定（4年生、5年生、6年生）

14日（水）身体測定（1年生、2年生、3年生）

20日（火）視力検査（1年生、4年生、5年生、6年生）

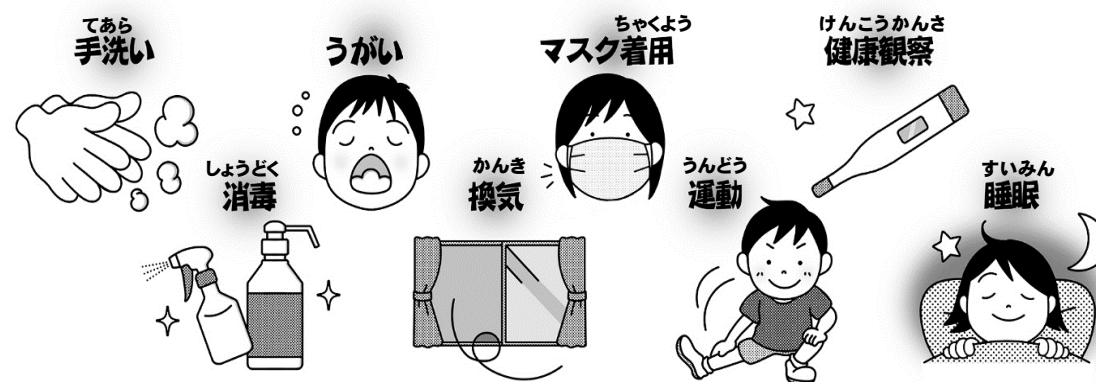
21日（水）視力検査（2年生、3年生）

視力検査があります



1月も感染症対策を続けよう！

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



冬は空気が乾燥して、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症が広まりやすい時期です。学校でもおうちでもできる対策を続けて、元気に冬をすごしましょうね。



からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。

たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも！
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない？睡眠時間が足りないのかも！

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。

