

はけんたより 1月

和倉小学校

ほけん室

冬休みが終わり新しい1年が始まりました。3学期はそれぞれの学年のまとめの時期です。寒さも冬本番、かぜやインフルエンザに注意して元気に過ごしましょう。

規則正しい生活をこころがけよう

生活リズムを整えることは、健康や学習の効率を高めるうえで大きな影響を持ちます。また気持ちを安定させるためにもとても大切です。

冬休みモードから学校モードへ！！

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。

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。栄養バランスの良い食事を心がけて。

③運動



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



冬も水分補給を忘れずに
感 染 症 対 策

続 け よ う



マスク



て 手 あらい



かん 気 換

2025年
巳年
ぐつすり眠つて元気な1年

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮することから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかりと睡眠をとってくださいね。

1月のほけん目標

寒さに負けない体をつくろう！

1月身体測定の予定

- (身長と体重をはかります)
- ・14日(火) 1年・2年
 - ・15日(水) 4年・5年・6年
 - ・16日(木) 3年



アニバーサリー反応について

昨年の地震発生から1年、今年は無事新年を迎られ安心したという人は多かったのではないかでしょう。学校での子ども達は普段通り元気に過ごすことができていますが、ご家庭での様子はいかがでしょうか？大きな出来事や辛い出来事の節目に心身の状態が不安定になることがあります。これからもお子さまにいつもと違った様子はないか注意して見守ってあげください。特に気になること等ありましたら、学校へもご相談ください。

●1月スクールカウンセラー来校予定日●

竹林先生	9日(木)	16日(木)	23日(木)	30日(木)
下木先生	14日(火)	21日(火)	28日(火)	

いずれの日も午前中です。保護者の方の面談も可能です。面談を希望される場合は担任または養護教諭へご連絡ください。