

# ほげんだより 1月号

楽しい冬休みが終わり、新学期が始まりました。心と体はしっかり休養できましたか？冬休み中も、学校がある日と同じ生活ができたでしょうか？3学期は、まとめの時期でもあり、来年度に向けての準備の時期でもあります。生活リズムを整えて、家族の人とも協力をして、かぜや感染症に負けない生活を送りましょう。



## 冬休み明けの生活リズム 切りかわっていますか？

生活リズムを整える3つの約束！

3 学期が始まったというのに、朝なかなか布団から抜けだせない。まだお正月気分の人はいませんか？大みそかにお正月。夜ふかして朝ねぼうをくり返して、体内リズムがくるっていませんか。

### 生活リズムを整えよう！

- ☀️ 登校時間からさかのぼって起きる時間を決めよう
- ☀️ 起きたら太陽の光を浴びよう
- ☀️ 朝ごはんを食べよう

当たりまえのことばかりですが、この3つを守るだけで、夜になると自然に眠くなり、体内リズムが整っていきます。

昼間もボーっとしている人は、3つの約束を実行しよう



毎日同じ時刻に起きる

太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる



朝、1日のスイッチを入れよう



# かしつき せっち 加湿器の設置について

ふゆ くうき かんそう かんせんしょうよぼう  
冬は空気が乾燥しやすいため、感染症予防の1つとし  
かしつ こうかてき かくきょうしつ かしつき ようい  
て加湿は効果的です。各教室に、加湿器を用意しました。

## 【使用上の注意】

- ・ スチーム型のため、高温の蒸気が出ます。  
※蒸気には触らないようにしましょう。
- ・ 加湿器の周りでは、走ったり遊んだりしないように  
しましょう。
- ・ 水の補充など取り扱いは、担任の先生で行います。



まだまだ寒い冬

## じょうたい こころの状態はどうですか？



やさしい言葉で  
こころもポカポカに



## こころもぽかぽか大作戦

### 作戦1

ふわふわ言葉を使う

「ありがとう」や  
「大丈夫？」「いいね」と  
優しい言葉選びを。  
言われた人も言った人も  
こころが温まるよ



### 作戦2

いいところを  
探してみる

友だちや自分のいいところに  
目を向けてみよう。  
イライラする気持ちも  
落ちつくよ



1月11日(木)～今年度最後の発育測定が始まります。1年生 (1/12)、

2年生 (1/16)、3年生 (1/15)、4年生 (1/11)、5年生 (1/18)、6年生 (1/17)

に実施予定です。

また、1月15日(月)～1月21日(日)は、「健康貯金週間」です。

今年もよろしくお願ひいたします

