

ほけんだより



2026.1.8 NO.21

東大淀小学校 保健室



あけましておめでとうございます。

新年あけましておめでとうございます。新たな気持ちで3学期を迎えたこととおもいます。冬休みは楽しく過ごすことができましたか？楽しかった冬休みも終わり、規則正しい生活に戻っていますか？次の学年への準備の学期でもある3学期です。まずは、早寝早起き朝ごはんで生活習慣を整えましょう！2026年も健康に過ごすことができるようにしましょうね！



生活リズムをとり戻そう



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。

引き続き感染症予防を！！



・手洗い、うがいをすること。

・朝、熱のある時は、無理をせず、しっかり休養をとること。

・教室の換気をする。

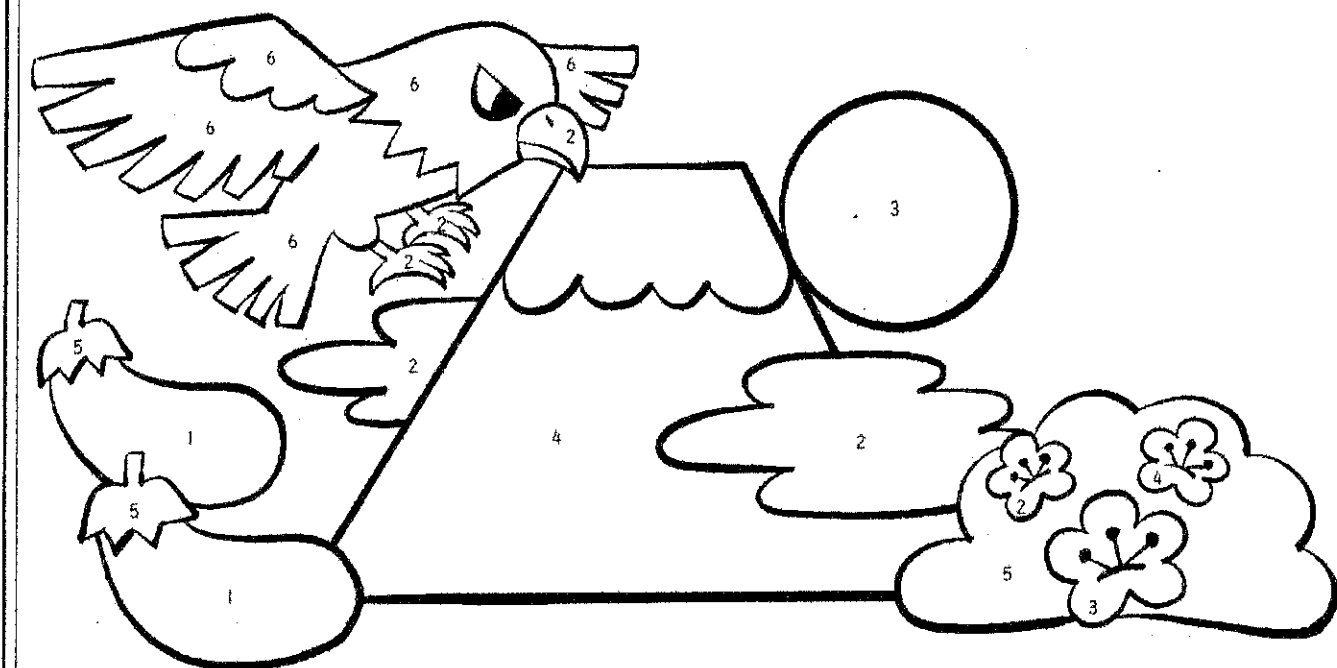
・規則正しい生活をとること。

・咳が出ている人は、マスクをつけること。

きそく正しい生活 きょうは いくつできたかな？

生活チェック	1	はや お 早起きができましたか？	むらさき	4	だらだらと食べたり飲んだり しませんでしたか？	あお
	2	あさ 朝ごはんを食べましたか？	きいろ	5	スマホやゲームは時間・ルールを 守って使えましたか？	みどり
	3	そと あそ かる うん どう 外遊びや軽い運動を しましたか？	あか	6	よ 夜ふかしせず、 決まった時間に寝ましたか？	ちやいろ

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう



1月の身体測定

忘れずに！前日に確認しようね！

○検査日時： 1月 14日（水）3限目 5年生
4限目 4年生
15日（木）4限目 1年生
6限目 2年生
16日（金）2限目 6年生
3限目 3年生

★：準備するもの：体操服

ハーフパンツ

