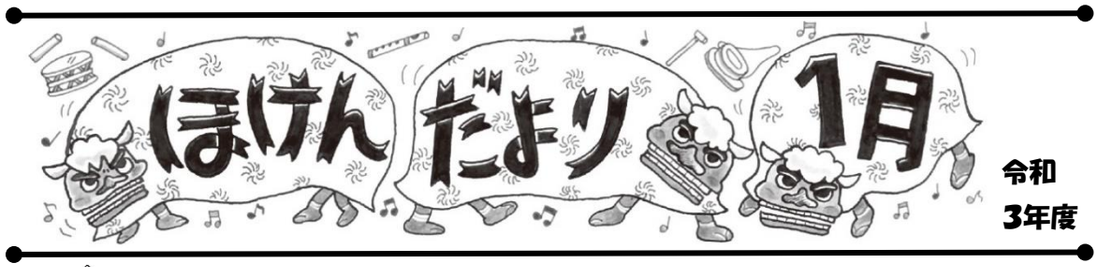


令和
3年度

明けましておめでとうございます！

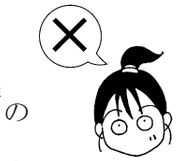
新しい始まり。何か目標を立てましたか？どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な体と心。目標達成のためには欠かせません。大きな目標とあわせて、健康の目標も立ててみてはいかがでしょうか。

身体測定（身長・体重）をおこないます

日にち
１月１２日（水）

２時間目	１・２年生
３時間目	３・４年生
４時間目	５・６年生

☆体操服で行いますので忘れずに持ってきましょう。



☆髪の毛をくくっている人は、頭の高い位置にくくると身長を測れません。くくる場合は、頭の下のほうでくくるようにしてください。

「元気な1年に ―タイガー― 」なら、今日から ―トライ― ！

- 脳と体を目覚めさせよう → **太陽の光を浴びる**
- 夜に眠くなるようにスイッチをいれよう / 少しずつリズムを整えよう → **15分早く起きる**
- あわてずに食べる時間が作れるよう / 朝に食欲がわくよ / おなかの負担が減らせるよ → **晩ごはんを早めに済ませる**
- リラックス効果！ / 寝つきをよくするよ → **ぬるめのお風呂に浸かる**
- ゆっくり体を休ませよう / ウイルスと戦う力を助けるよ → **夜ふかししない**

トライ！

今年の目標は　　まず、やることは

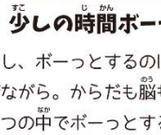
そのために

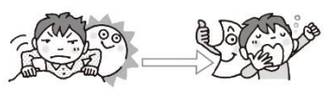
お正月気分から ぬけだす 5つのステップ

ステップ5　目標を立てる
大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう！　やれる！と思える目標を立てましょう

ステップ4　外でからだを動かす
ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心ものびのびして気分スッキリ

ステップ3　少しだけでも朝ごはんを食べる
休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標



ステップ2　少しの時間ボーっとする
ただし、ボーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も目覚めます。こたつの中でボーっとするのはダメ

ステップ1　とにかくがんばって、眠くても起きる
まずは早起き。それで自然に早寝の習慣がつきます