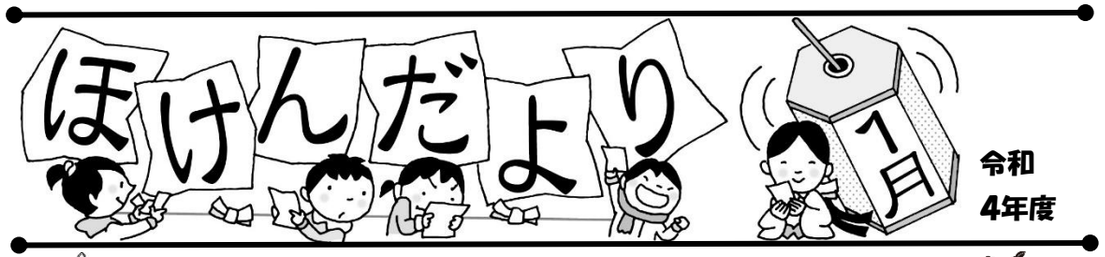
ほけんだより



令和
4年度

明けましておめでとうございます！

今年はうさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「兎走烏飛」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、３カ月はあっという間。体調に気をつけて、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう！

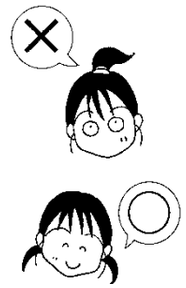
身体測定（身長・体重）をおこないます

日にち
１月１１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。



元気のアドバイスを届けよう！

困っている しまうさん に合うアドバイスを線でつなごう。

時間がなくて…
朝ごはんをぬいてしまうさ

ついつい
食べすぎてしまうさ

休みの日は
遅くまで寝てしまうさ

ゲームをすると
長い時間続けてしまうさ

毎日寒くて
体が冷えてしまうさ

- カーテンを開けて太陽の光をあびよう
- いつもより10分早く起きてみよう
- 時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう？
- お風呂でゆっくり温まろう
- ひと口30回かんでいるかな？

学校モードに切り替える

ジャンプ！

ステップ

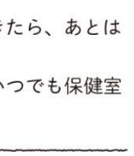
ホップ

ホップ

ま ずは生活リズムを整えよう。コツは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。

ステップ

ゴ ロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。



ジャンプ！

学 校モードの生活リズムができたら、あとは目標に向かってジャンプ！
もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。