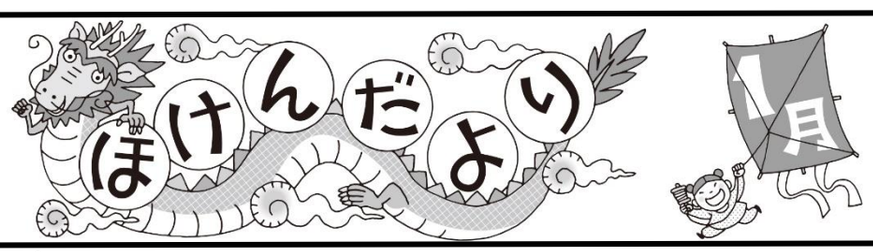


令和
5年度

明けましておめでとうございます！

みなさんは今年の目標をたてましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。今年一年、元気で充実した日々になるように応援しています！

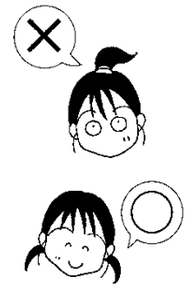
身体測定（身長・体重）をおこないます

日にち
１月１０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。**

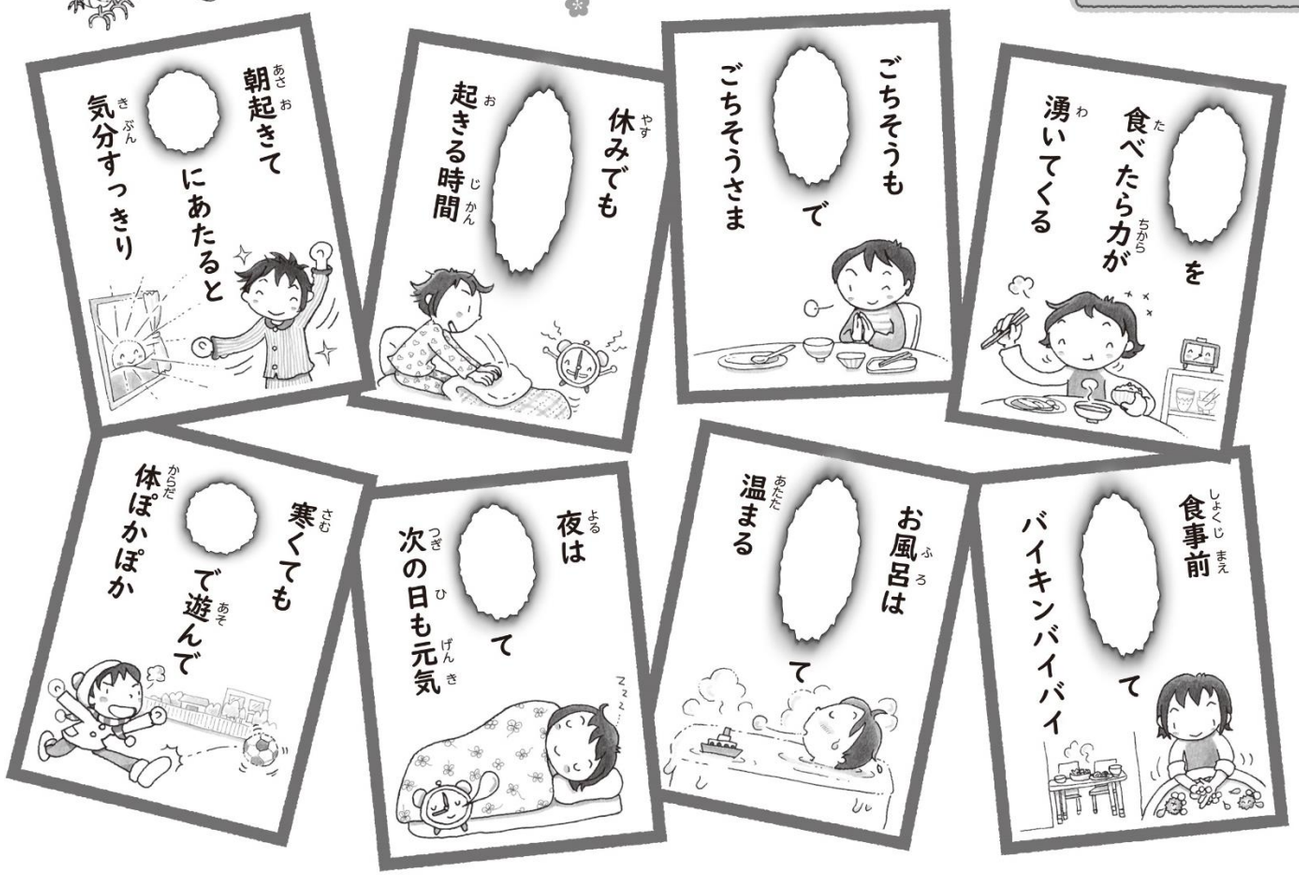


穴あきカルタを直そう！

十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しくなった龍が **ボウッ！** ついつい火を吹いてしまいました。穴が空いてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかしし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい



ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
カルタの札に書いてある事を心がけて
生活リズムを整えましょう！

免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、病気から体を守るために「免疫」が活躍しています。

❶ 体にウイルスが入って来ると

❷ 自然免疫チームが来て戦います

❸ 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います

❹ ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます