



ほけんだより 1月号

あけましておめでとうございます。新しい年が始まり、気持ちも新たになりますね。今年はどうな一年にしたいですか？楽しい一年にするためには心と体が健康であることがとても大切です。今年も元気に笑顔で過ごしましょう。



生活習慣 乱れていませんか？

冬休みは楽しく過ごせましたか？冬休みはワクワクするイベントがたくさんありましたね。つい遅くまで起きていたり、不規則な生活になってしまったりしていませんか？生活リズムを戻していきましょう。

規則正しい生活リズムをつくるポイント

- 朝** ☒ 早起し、カーテンを開けて日光を浴びる。
☒ 朝食をしっかりと食べる。
- 昼** ☒ できる限り体を動かす。
- 夜** ☒ 早寝をする。
☒ ゲームやスマホは時間を決める。

生活リズムが崩れてしまうと、体の免疫力が下がり、風邪などひきやすくなってしまいます。上の表の項目全てにチェックがつくように規則正しい生活を心がけましょう。

令和4年1月7日
吉川市立美南小学校
ほけんしつ

どれくらい大きくなったかな？



1月の発育測定の日程

来週は今年度最後の発育測定です。体育着、髪型等の準備をお願いします。

11日(火)	6年生・たけたんひま	1時間目
	1年生	2時間目
12日(水)	3年生	1時間目
	2年生	2時間目
13日(木)	5年生	1時間目
	4年生	2時間目

保護者の方へ

本年も宜しくお願いいたします。今年度最後の発育測定を実施します。測定が終了した学年から、結果をお返ししますので、一年間の成長の様子でご心配な点ありましたら、担任・養護教諭にお気軽にご相談ください。

年が明けても、新型コロナウイルスの脅威は続いています。引き続き、ご家族で体調不良の方がいる場合は登校を控えていただくようお願いいたします。また、風邪症状など長引かせないためにも、解熱後二日お休みしていただくようお願いいたします。ご理解ご協力をお願いいたします。

実は…
体の中にも時計があります！
体の時計は光と関係しています。
夜は眠くなるホルモン、起きてすぐ日光を浴びると、目が覚めるホルモンが出て、体にスイッチが入ります。また、寝る前のスマホの光は眠くなるホルモンが出づらくなってしまいます。

