



あけましておめでとうございます(^^) ^{あたら いちねん}新しい一年がスタートしましたね！そして、いよいよ
3学期です。^{がつき}次の学年へ向けて、^{つぎ がくねん}心と体を整えていきましょう。^む今年もみなさんが^{こころ からだ とどの}元気に過
せるように、^{ほけんしつ}保健室からサポートしていきます！^{ねが}よろしく願います♪

☆ **スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード** ☆

☆ ^{しんがつき}新学期が始まりましたが、^{しょうがつき ぶん}お正月気分から^{ぬ だ}抜け出せない人はいませんか？
☆ ^{ふゆ やす}冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、^か3つのスイッチで^{がっこう}学校モードに切り替えましょう。

☆ **スイッチ！①**

☆ **早起き**



☆ ^き決まった時間^{し かん}に起きて^{あさひ}朝日
☆ ^あを浴びましょう。早起きする
☆ ^{よる しぜん}と夜も自然と眠くなり、^{ねむ}早寝
☆ ^{はや ね}にもつながります。

☆ **スイッチ！②**

☆ **朝ごはん**



☆ ^{からだ のう め ざ}体と脳が目覚め、^{いち}1日のエネ
☆ ^{げん}ルギー源になります。菓子パン
☆ ^{かし}などではなく、^{えいよう}栄養バランスの
☆ ^よ良い食事を心がけて。

☆ **スイッチ！③**

☆ **運動**



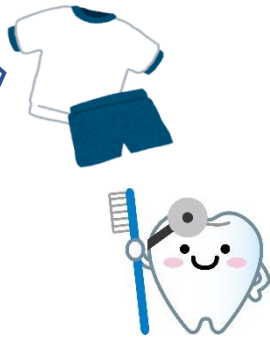
☆ ^{さむ}寒いときこそ^{うんどう}運動で体の中
☆ ^{からだ}からポカポカに。体がほどよ
☆ ^{つか}く疲れれば、^{よる}夜もぐっすり眠
☆ ^{ねむ}れます。

^{こんしゅう らいしゅう}今週と来週で^{しんたいそくてい}身体測定をします。

^{じぶん がくねん}自分の学年がいつあるのかを

^{じかんわり}時間割で^{かくにん}確認し、^{たいそうふく}体操服を

^{わす}忘れず^も持ってきてください！



^{けんこうしんだん}健康診断の結果から、^{けつか}歯の治療が必要

^{ひと}な人は、^{はいしゃ}歯医者さんへ行きましたか？

^{けんさ}検査・^{ちりょうけつか}治療結果の用紙を出していない

^{ひと}人にはもう一度配ります。

^{いま}今の学年のうちに^{ちりょう}治療を済ませてしま
いましょう！

「ポケットハンド」を
していませんが

「ポケットハンド」とは^{て い}ポケットに手を入
れること。^{て つめ}手が冷たくて^{あたた}暖かいポケットの中

に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態^{じょうたい}でいると、^{しぜん}自然と^{せなか}背中が^ま曲が
って姿勢^{しせい}が悪くなってしまうます。

もっと^き気を付けたいのが
^{ころ}転んだ時。手が^てポケットに
入っていると、^{はい}とっさに手



を出せず、^{は お}歯が折れたり、^{あたま}頭をぶつかけたり、
おお 大げなにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うか
もしれませんが、^{ひと}人が^{ころ}転ぶまでの時間^{じかん}は約1
秒。でも人が^{ひと}転ぶと思っ^{おも}てから^て手を出すまで
には^{びよう}3秒もかかって^ま間に合いません。

^{さむ}寒い時は^{てぶくろ}手袋をして、
^{てんどう}転倒に^{ちゆうい}注意しましょう。

