



おおとよしょうがっこう
大豊小学校
2026年
ねん
1月号
がつごう



あたら
新しい年がはじまりました。みんなにとって、笑顔がい
っぱいの一年になりますように。今年もどうぞよろしくお願
いします。

1月は、よりいっそう寒さがきびしくなります。そして、
感染症がはやりやすい季節です。しっかり手洗い・うがいを
して、みんなで予防をしましょう。学校では、休み時間に窓
を開けて、換気にも取り組みます。

生活リズムをヒリ戻そ

あさひをあびよう！



冬休みモードから、学校モードになかなか切りかわらな
い人はいませんか。朝、カーテンを開けて、日光をあびる
ようにすると、朝起きるのがだんだん楽になりますよ。

～1月の保健目標～ 寒さに負けず外で元気に運動しよう！

★運動をして、体も心もしっかりほぐそう。

★持久走大会は、自分のペースで取り組もう。

自分をたくさん応援しよう。

★冬の伝統遊びをやってみよう。



たこあげ



こままわし



はねつき



ゆきあそび

馬く休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

あたたか温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッときます。

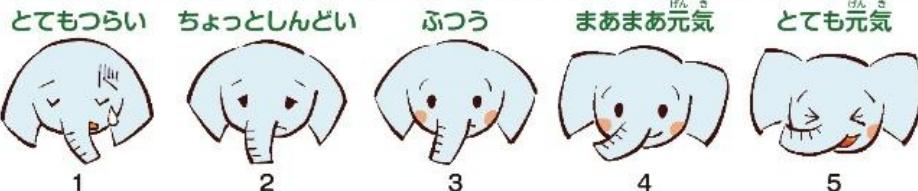
うまく休む方法を取り入れてあたまからだ頭と体をリセットしましょう

最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？

今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

からだ



こころ



だれかに SOS をだすことや、相談をする力は、受援力（じゅえんりょく）といいます。健康を高める大切な力です。つらいときは、相談しやすい人に、ぜひ話してくださいね。

心の調子がよくないなと思ったら、次のような方法をためしてみましょう。



◆人に話す

◆好きなことをする

◆たくさん笑う

◆ゆっくり休む

