

「自分のため、人のために考動する笑顔いっぱいさしきっ子」



令和6年1月
佐敷小学校
保健室 岩田



あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願ひいたします。



2024年(ねん)がスタートしました！今年も佐敷小学校(ことう)が皆さんの素敵(すてき)な挨拶(あいさつ)と笑顔(えがお)であふれる1年(ねん)になりますように。3学期(がっき)は次の学年(つぎ)の“0学期(がっき)”とも言われています。少しずつ今の学年(いま)のふりかえりをしながら、次の学年(つぎ)へと進む準備(じゆんび)をする3学期(がっき)にしてほしいと思います。

穴あきカルタを直そう!



十二支(じふにし)たちがカルタ(かると)で遊んでると、楽しくなった籠(かご)が「ボウッ!」
ついつい火(ひ)を吹いてしまいました。
穴(あな)が空(くわ)いてしまったカルタ(かると)の札(せ)に正しい言葉(ことば)を入れて直(なお)してあげましょう。

この中(なか)から選(えら)ぼう

朝(あ)ごはん	夜(よ)ふかし	月(げ)光(こう)	いつもと同じ
腹(はら)八(はち)分(ぶん)	あいきつをし	外(そと)	シャワーで済(す)ませ
とっともゆっくり	日光(にっこう)	手(て)洗(あら)いをし	家(いえ)
湯船(ゆふね)につかっ	お菓子(かし)	早(はや)く寝(ね)	お腹(おな)いっぱい

朝(あ)起きて(おきて)にあたると(あたると)気分(きぶん)すっきり

起(お)きる時間(じかん)に(に)休(やす)みでも

こち(こ)ちそう(そう)さま(さま)で(で)

沸(わ)いてくる(わいてくる)食(た)べたら(たら)力(ちから)が(が)

体(た)ぽか(ぽか)ぽか(ぽか)で(で)遊(あそ)んで(んで)

次(つぎ)の日(ひ)も元(げん)気(き)

温(あ)まる(あまる)お風(かぜ)呂(ろ)は(は)

食(じ)事前(まえ)に(に)バイキン(ばいきん)バイ(バイ)

- ポイント
- 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
 - 思いつきり体を動かすと、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!

* 1月の予定 *

3学期(がっき)の健康教室(けんこうきょうしつ) (発育測定(はついくそくてい)+健康(けんこう)について)の授業(じゆぎょう)を行います。体育服(たいいくふく)を忘れず(わす)れず(ず)持(も)ってき(き)てくださ(くだ)さい!

- 1/15(月) 1-2、4-2
- 1/16(火) 3-2、4-1、6-1
- 1/17(水) 1-1、5-1
- 1/18(木) 2-1、3-1

(おしらせ)

〈元気アップカード実施のお知らせ〉
1/22(月)~26(金)の1週間を第4回の元気アップ週間とし、カードを配付します。1/19(金)にお子さんがカードを持ち帰ります。
1月下旬~2月上旬にかけて、持久走大会が予定されています。体調を整えて臨むことができるよう、ご家庭でもサポートをよろしくお願いいたします。