

「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年がスタートしました！今年も佐敷小学校が皆さんの素敵な挨拶と笑顔であふれる1年になりますように。3学期は次の学年の“0学期”とも言われています。少しずつ今の学年のふりかえりをしながら、次の学年へと進む準備をする3学期にしてほしいと思います。

# 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、楽しくなった籠が「ポウッ！」  
つ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	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
とっともゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につか	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

朝起きて  
気分すっきりにあたると

起きる時間  
休みでも

ごちそうさま  
ごちそうも

湧いてくる  
食べた力

体ほかばか  
寒くても

次の日も元気  
夜は

温まる  
お風呂は

バイキンバイバイ  
食事前

- 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学期の健康教室（発育測定＋健康についての授業）を行います。体育服を忘れずに持ってきてください！

- 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。