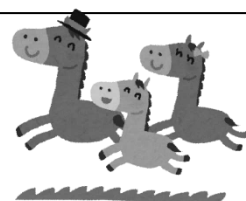


令和8年1月
大阪市立佃小学校
保健室

ふゆやす 冬休みモードからきりかえよう!!



はや ①早くねる

「夜おそくまで起きている→学校があるから早く起きる→眠い」というパターンをよく聞きます。まずは、早く寝るようにしましょう。**小学生に必要な睡眠時間は、9～11時間**といわれています。



あさ た ②朝ごはんを食べる

朝から、だるさや体調が悪いと感じる人に多いのが「朝ごはんぬき」です。エネルギー切れのまま学校に来ても、頭(脳)も体も働かず、元気がでません。**一日を元気に過ごすには、まずは朝ごはんが大切です。**

からだ うご ③体を動かす

昼間、しっかりと体を動かしましょう。体育、外遊び、お手伝いなど、動いた分、体が休みを必要とするので、自然に眠たくなります。



④うんちをだす

うんちを出すことは、大事な生活習慣のひとつです。がまんしていると、お腹が痛くなるなど、体の調子をくずします。毎朝、うんちが出るといいですね。



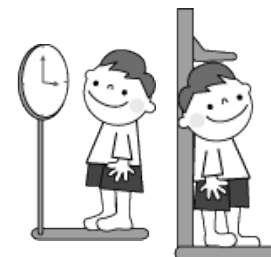
あけましておめでとうございます



2026年が始まりましたね。みなさんは、どんな一年にしたいですか。自分の体や心が今よりも元気になるよう、健康の目標をたててみましょう。

今日から3学期です。インフルエンザなどが流行る季節です。元気に過ごせるように、生活リズムをととのえましょう! 3学期も、みなさんの頑張っている姿、元気な姿をたくさん見られることを楽しみにしています😊

3学期 発育測定 の予定



1/13(火) 1・2・3年
1/14(水) 4・5・6年

★髪の毛は低い位置でむすんでね!

保護者の皆さまへ

新年明けましておめでとうございます。冬休みが終わり、元気な子どもたちの声がたくさん聞こえてきました。一方で、生活リズムが崩れやすくなる時期でもあります。お子様が、心身ともに健康に過ごせるよう、ご家庭でも体調管理をお願いいたします。

3学期も、ご協力をよろしくお願いいたします。