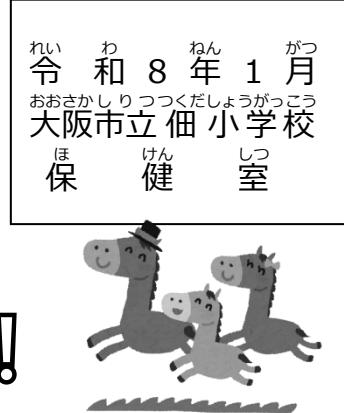


## ふゆやす 冬休みモードからきりかえよう!!



### ①はや 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。



### ②あさ 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、元気ができません。**一日を元気に過ごすには、まずは朝ごはんが大切です。**

### ③からだ うご 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。みんなさんは、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。

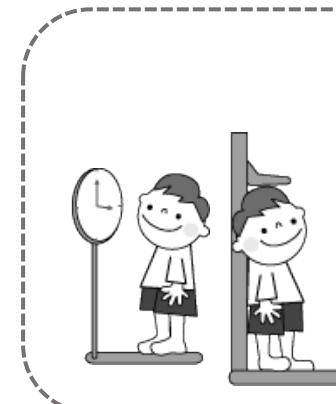
今日から3学期です。インフルエン

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！



## 保護者の皆さんへ

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ひいたします。