

すこやか



令和7年12月23日(火)
おおやまだしょうがっこう
大山田小学校 ほけんしつ

2025年も残りわずか!今年はどうな年でしたか?毎日を元気に過ごすために、一人一人がんばった1年だったと思います。明日からは冬休みですね♪早ね早起き朝ごはん朝うんちで生活リズムを整え、バランスのよい食事と適度な運動で健康にすごしましょう!

3学期には、元気いっぱい笑顔いっぱいのおみなさんに会えるのを楽しみにしています★

冬の負けずに

新学期を元気に迎えるコツ!



規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

手洗い うがいはしっかりと

冬休みも生活リズムを整え、3学期を元気にスタートできるようにしましょう★

しっかり寝よう



楽しいイベントが多い冬休み。
でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない

大そうじで3月のスツキリ



1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなて取り組んで、気持ちよく新しい年をむかえましょう！

部屋がスツキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

体がスツキリ

そうじも立派な運動！床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

心がスツキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。



保健室からのお知らせ

★1月9日(金)1年生～3年生 発育測定 / 13日(火)4年生～6年生 発育測定

体操服で測定しますので、ご準備をお願いいたします。

★スクールカウンセラー 宮川 裕基 先生 来校予定日

1月19日(月)9時15分～12時15分 / 1月23日(金)9時15分～17時

※予約を取りたい方は、担任か養護まで声をかけてくださいね※



おうちの方へ

明日から冬休みが始まります。長期休みは生活リズムが乱れやすくなりますので、ご家庭でもお子さんに声をかけていただけると、元気に過ごせることと思います。1・2学期の健康診断で、「受診のおすすめ」を受け取っていて、受診がまだの方は、冬休み中に受診していただきますようお願いいたします。また、学校のけがで医療機関を受診し、日本スポーツ振興センターの書類を学校に提出されていない方は、お早めにご提出ください。まだまだ寒い日が続きます。お身体を大切にお過ごしください。