

令和6年
1月
河和小学校
ほけんしつ

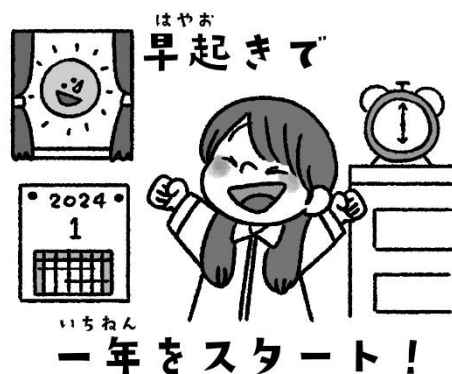
うちのひとといっしょによみましょう！

2024年^{ねん}がスタートしました。今年^{ことし}も河和小^{こうわしょう}のみなさんが

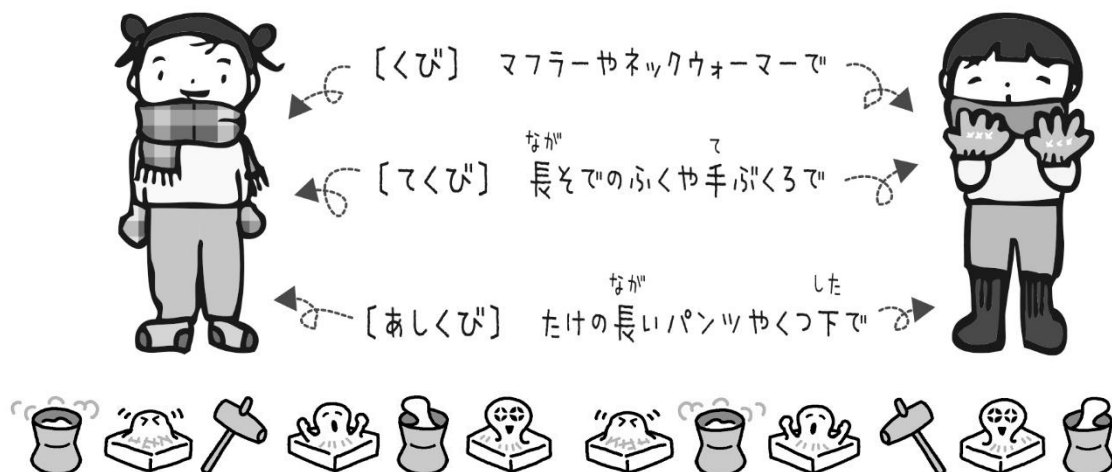
元気^{げんき}いっぱい^すで過ごせる1年^{ねん}になることを願っています！

1月^{がつ}にはいって、一段^{いちだん}と寒さ^{さむ}が厳しくなってきました。寒さ^{さむ}

に負けないよう^ま、体調管理^{たいちょうかんり}に気をつけてほしいです。



さむいときは「3つのくび」をあたためよう



感染症^{かんせんしょうたいさく}対策のために、教室^{きょうしつ}の窓^{まど}を常^{つね}に開^あけて、換気^{かんき}

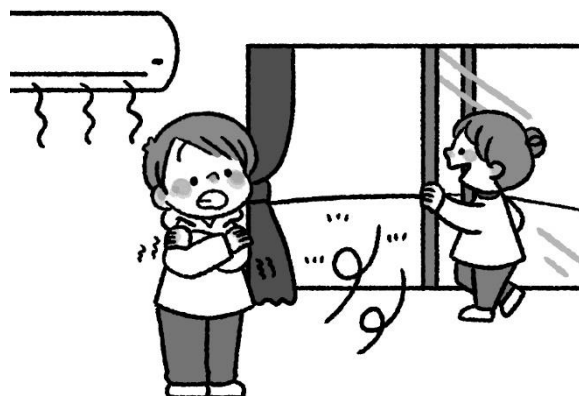
をしています。暖房^{だんぼう}がついていても座席^{ざせき}によっては寒^{さむ}

く感じる児童^{かんとく}がいます。調節^{ちょうせつ}ができるように1枚^{まい}はお

ることのできる上着^{うわぎ}をもってくると良い^よと思います。

空気^{くうき}の乾燥^{かんそう}や暖房^{だんぼう}の使用^{しよう}での水分^{すいぶん}不足^{ふそく}に注意^{ちゅうい}が必要^{ひつよう}で

す。冬場^{ふゆば}でも水分^{すいぶん}補給^{ほきゅう}ができるように水筒^{すいとう}を持^もってく



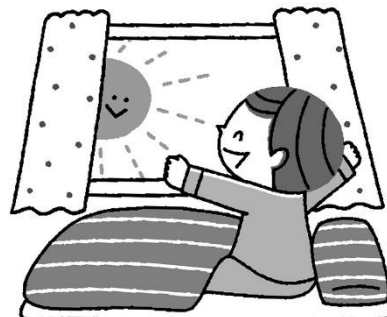
「うめっ子^こチェック」で、生活リズム^{せいかつ}バッチリ！

1月16日^{がつ にち か}（火）スタート！1月22日^{がつ にち げつ}（月）までです！

3学期^{がっき}はじめは冬休み^{ふゆやす}のだらだらした生活リズム^{せいかつ}が抜けずに、体の調子^{からだ ちょうし}をくずしてしまう人^{ひと}が多いです。うめっ子チェックで「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけ^{こころ}、感染症^{かんせんしょう}に負けない^まじょうぶな体^{からだ}をつくってほしいと思います。

最後の「うめっ子チェック」で〇がいっぱいつけられるようがんばってほしいです。

体内時計^{たいないどけい}をリセット！



おうちのかたへ

本年度最後の
うめっ子チェックへのご協力をお願いいたします！

毎年、3学期になると早寝・早起きが難しくなる子が多いです。この時季の朝は、「寒くてうす暗い中で起きることがつらい」という声もよく聞きます。保護者の方の励ましがあれば、子どもたちもがんばって「早寝早起きをしよう」という気持ちをもつことができると思います。子どもたちの健やかな成長と健康を守るために、ぜひ、「うめっ子チェック」へのご協力をよろしくお願いいたします。「うめっこチェック」は1週間取り組んで、子どもたちが「がんばれたかな？」と「思ったこと」を記入します。保護者の方には「おうちの人のことば」を記入していただき、1月24日（水）までに学校へご提出ください。

質^{しつ}のよい睡眠^{すいみん}をとるためのオススメ生活習慣^{せいかつしゅうかん}



寝^ねる2～3時間前に温め^{じんまゑ}のお風呂^{ぬる}にゆったりとつかる



寝^ねる前^{まえ}にスマホやタブレットを
つか
使わないようにする



ひるま
すこ
あせ
昼間、少し汗ばむくらいの
てきど
うんどう
適度な運動をしておく