



令和6年1月12日  
針尾小学校 ほけんしつ  
おうちの人とよみましょう

新しい年が始まり、新たな目標に向かってみんながんばっているようです。  
今月20日は「大寒」で、1年の中で最も寒い時期と言われています。  
これからが冬本番。生活リズムを整えて、寒さに負けず元気にすごしましょう。



☆☆・★身体測定をしました★・☆☆

10日(水) 4, 5, 6年生

11日(木) 1, 2, 3年生

- 身体測定の結果は後日「のびゆくからだ」を配付しますのでお子さんと一緒にご覧ください。
- 測定前に「歯みがき指導」を行いました。

歯みがき指導の様子



みがきのこしがないように、歯の内がわまで順番にみがきました。

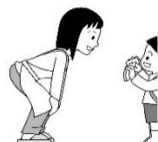
歯フラシをを小さくごかして~



だから手洗い!

手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。

おうちの人から、「ハンカチ・ティッシュ・マスク(給食時)持った?」の一声をお願いします。



◆保護者の方へ◆

1月15日(月)~19日(金)は「生活リズムチェックカード実施週間」です。

第1回目は「早ね」と「メディアの時間」が課題となりました。特にメディアの項目で、前回の反省を活かしてがんばってください。

生活リズムをととのえるチャンスととらえ、しっかりと取り組んで、元気に学校生活を送ってくださいね。22日(月)に担任の先生へ提出しましょう。

保護者の皆様におかれましては、お子様に励ましの声かけをお願いいたします。

メディアのスイッチオフにして  
家族のふれあいオンにしよう!



# 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、  
楽しくなった龍が「ボウッ!」  
つい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
とっってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかつ	お薬	早く寝	お腹いっぱい



朝起きて にあたりと 気分すっきり	休みでも 起きる時間	ごちそうも ごちそうさま	食べたらカガ 湧いてくる
寒くても 体ぼかばか で遊んで	夜は 次の日も元気	お風呂は 温まる	食事前 ハイキンハイハイ

- 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
- 思いっきり体を動かすと、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
- 手についたウイルスが体の中に入ってしまおうと風邪の原因に

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!