



みなさん、どんな冬休みを過ごしましたか？体調をくずさず、健康に過ごせたでしょうか。いよいよ3学期が始まり、今の学年で過ごす日も少なくなりました。最後まで元気に勉強や運動を頑張ることができるよう、応援しています。

したいそくてい おこな 身体測定を行います！



今年度最後の身体測定（身長・体重）を行います。今回は、測定後、健康手帳の「そだつからだ」のページに、「〇〇さんの発育のはついくようす」という個票を貼ってお返しします。1年間の体の成長をご家庭でご確認ください。

ご確認後の押印は、「そだつからだ」のページの学年欄下にある、保護者印の3学期の場所に
お願いいたします。

(例) 1年生の場合の保護者印の場所 →

はやね はやお あさ せいかつ ととの 早寝・早起き・朝ごはんと生活リズムを整えよう

ふゆやす せいかつ みだ ひと せいかつ みだ すいみんじかん すく
冬休みで生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。生活リズムが乱れると、睡眠時間が少
なくなり、疲れやすくなったりして、免疫力の低下につながります。インフルエンザな
どにかかるないためには、規則正しい生活をして、免疫力を高めることが大切です。まず
は早く寝て、たっぷり睡眠をとりましょう。早起きして、しっかり朝ごはんを食べると、
1日を元気に過ごすスイッチが入りますよ！



きむ=い季節 じきせつ やケガを予防するためには



どうろ こおり ゆき すべ
道路に氷や雪があると滑りやす
あしもと ちゅうい ある
いので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転ん
だとき大ケガのもと。手袋しよう。



からだ かた きゅう うんどう
体が硬いときの急な運動はケ
じゅんび うんどう にゅうねん
ガのもと。準備運動を入念に。