

ほけんだより1月

令和8年1月8日
板橋区立蓮根第二小学校
校長 日向須真子
保健室 生井笑子

元気に冬休みを過ごせましたか？

冬休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、早めに学校のある日の生活リズムに戻しましょう。まずは早起きから！寒くても頑張って起きて、温かい朝食をとて登校しましょう。

今年度も残り3か月！元気に毎日を過ごしたいですね。

今年も元気に！



身体計測	9日（金）	1、3、5年生
	13日（火）	2、4、6年生
	体育着で測ります	

色覚検査 15日（木） 3年生希望者



スイッチ!

冬休みモード ➞ 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！① 早起き 決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。	スイッチ！② 朝ごはん 体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。	スイッチ！③ 運動 寒いときこそ運動で体の中からポカポカ力に。体がほどよくなれば、夜もぐっすり眠れます。
--	---	--

さむ 寒いからといって

さむさにまけず
外でからだをうごかそう!



じっとしてないで、からだ うご 体を動かして
からだ あたた 体を温めよう!



ポケットに手を入れていると、転んだ時に
顔をけがしてしまうかもしれません。寒い時
は手袋をして、手を出して登校しましょう。

さむい日は
3つの首(首、手首、足首)
をしっかりガード!



重ね着ジョーズ
になろう

●肌着

汗が乾きやすく、
通気性のよいもの。



●長袖のシャツ

動きやすい素材の
もの。

●セーター

カーディガン
脱いだり着たりして
調節できるもの。



●ジャンパー

コート
冷たい風を防ぐもの。
マフラー や 帽子も。

