



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！寒くても頑張っておきて、温かい朝食をとって登校しましょう。

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に。体がほどよく疲れれば、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!



じっとしていないで、^{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、^{ころ}転んだ時に
^{かお}顔をけがしてしまうかもしれません。^{さむ}寒い時
は^{てぶくろ}手袋をして、^て手を出して^だ登校^{とうこう}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!



^{くび}首をガード!

マフラー、タートルネックの服など

^{てくび}手首をガード!

^{てぶくろ}手袋、^{ぐち}そで口のしまった服など

^{あしくび}足首をガード!

^{あつで}厚手の靴下、^{くつした}レッグウォーマーなど

^{かさ}重ね着^ぎジョーズ
になろう

●肌着

^{あせ}汗が乾きやすく、
^{つうき}通気性のよいもの。



●^{ながそで}長袖のシャツ
^{うご}動きやすい^{そざい}素材の
もの。

●セーター カーディガン

^ぬ脱いだり着たりして
^{ちょうせつ}調節できるもの。



●ジャンパー コート

^{つめ}冷たい風を防ぐもの。
^{かせ}マフラーや^{ふせ}帽子も。