

ほけんだより



令和6年12月20日
府中市立若松小学校

わかまつしょう じどう 若松小 児童のみなさんへ

冬休みが近づいてきました。長いお休みになると生活リズムが崩れやすくなります。特に年末年始は夜ふかしをする人も中にはいるかと思えます。生活リズムが崩れてしまったとしても、3学期をいいスタートで迎えることができるよう、始業式に向けて少しずつ「はやね・はやおき・あさごはん(できれば朝うんちも)」を心がけましょう。3学期も元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。



1月の予定

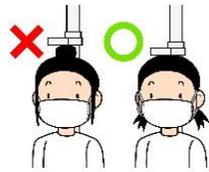
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8 始業式	9 発育測定 <6年>	10 発育測定 <5年>	11
12	13 成人の日	14 発育測定 <4年>	15 発育測定 <3年>	16 発育測定 <2年>	17 発育測定 <1年>	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 外部講師 いのちの授業 <5年>	

公益社団法人 東京都看護協会の助産師さん、保健師さん、看護師さんをお招きして授業を行います。詳細は後日5年生にお知らせします。

3学期 発育測定について

○持ち物：体育着

○注意：頭の高い位置でのポニーテール、編み込み、お団子ヘアは、身長を計測するときに、正確に計測しにくくなっています。
当日は、二つ結びや低い位置で結ぶヘアにする等、ご協力をお願いします。



♪ 冬こそ体を動かそう♪

寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

運動の主な効果

ストレスが発散できる

おなががすいて食事がおいしく食べられる



つかれて夜はぐっすりねむれる

筋肉や骨がじょうぶになる



© 少年写真新聞社 2024

生活が乱れていませんか？ 冬休み、

冬休みはクリスマスや大晦日、お正月など楽しいイベントがいっぱい。だからといってこんな生活になっていませんか。

ずっと家の中で過ごす

夜ふかしをする

コタツで寝る

食べ過ぎ

朝ごはんを食べない

不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。まずは早起きから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。