

2024.1.9  
No.10  
電面川(まてん)

新学期がスタート!! まだまだお正月気分の人はいませんか? 冬休みで生活リズムがくずれてしまった人は、3つのスイッチを学校モードに切り替えましょう!!

あかるく元気に3学期のスタート  
けがのよい1年にしましょう...

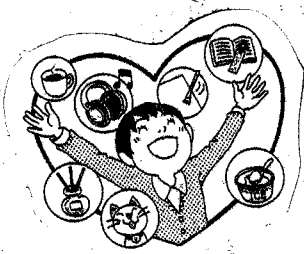


まだまだ感染症対策 たいせつです  
しっかり3食を食べましょう



てあらいうがいでバイバイバイ

おそくまでおきていよいよ早めにねよう  
めのためにテレビやゲーム(ほどほど)に



でてること上手にあつたため 寒対策

ときにはおんびり びの充電♡

うんどわで びも頭もスッキリさせよう

ございます!!

今年1年がみんなよにとって  
ステキな1年にしましょう...  
今年もよろしくお願ひします!!



スイッチ1  
早起き

決まった日時間に起きて、朝日を浴び  
ましょう。早起きすると、夜も自然に  
眠くなって、早寝にもつなげられます!



スイッチ2  
朝ごはん

食<sup>た</sup>べると体<sup>からだ</sup>と脳<sup>のり</sup>が目をさませます。  
朝ごはんは、1日のエネルギー源に  
なります。栄養のバランスも気をつけて。



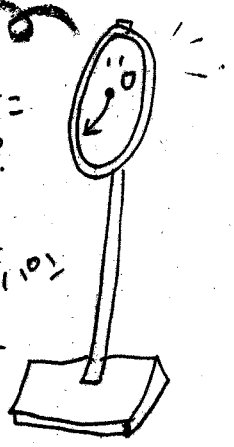
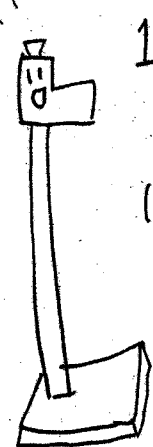
スイッチ3  
運動

寒い時こそ運動で体の中からポカ  
ポカにする。体がほじよくつかれると、  
夜もぐっすり眠れますよ!



1月の保健検行事  
身長と体重をはかります  
10日(水) 5,6年生  
11日(木) 3,4年生  
12日(金) 1,2年生

びれはけ  
大きくなつたか?  
体育着の半そで・短パン  
着てきてね



冬休みはみかきカレンダーも持ってきてください!!