

ふゆや 冬休み、<sup>げん</sup>元気に、のんびりすゝせましたか？<sup>けふ</sup>今日から<sup>がう</sup>ろ<sup>がう</sup>学期のスタートです!!<sup>こんねん</sup>今年度のしめくりをする<sup>たいせつ</sup>大切な<sup>がう</sup>学期です。<sup>げん</sup>元気がいい、えがおがいいすゝみましょう。

## 2026年<sup>ねん</sup>も <sup>げん</sup>元<sup>げん</sup>気にいきましょう!!

あ  
け  
ま  
し  
と  
お  
め  
ど  
う  
ご  
ざ  
い  
ま  
す

さはスツクリ<sup>め</sup>目がさめたにかたよ?

がに<sup>き</sup>息をつけてすゝみましょう。

どあけて、<sup>くう</sup>空気をいれかえ<sup>きぶん</sup>気分スツクリ!

っかり<sup>に</sup>食べよう<sup>あす</sup>朝ごはん。

あらい、マスク。<sup>かん</sup>感染症対策もわすれず<sup>たいじ</sup>に...



やすみ<sup>は</sup>さい☆<sup>じ</sup>しっかりとろう、<sup>かん</sup>すいみん時間。

に<sup>せい</sup>やさしい生活を。テレビやゲームは、<sup>じ</sup>時間を<sup>き</sup>決めて!

きる<sup>せい</sup>け、生活リズムをくずさず<sup>たいじ</sup>に...

きには、のんびりすゝみましょう。

んどうで<sup>たい</sup>体かつけて<sup>りやく</sup>めんえきか<sup>りやく</sup>アツクアツク

ごぞいます!! <sup>こし</sup>今年もよろしくおねがいます。



ふゆ

冬は

ねむ

眠たく「ふりやすか!?!」

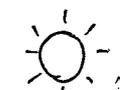
かん ひ ふい

冬に「ふって」「ふんだか眠い「ふあ...」と感「ひる日」が増え  
ていませんか? 実「はこれ、気「のせい」ではありません。

冬は太陽「が」出「て」いる時間「が」短「く」なる「た」め、体内時計「を」  
整「え」る「お」たら「き」が弱「く」な「り」やす「い」の「で」す。朝「の」光「を」あ「び」る時  
間「が」短「く」な「る」と、夜「に」眠「気」を引「き」起「こ」す  
「メラトニン」とい「う」ホルモンの分「泌」が不「足」し  
てしま「い」ま「す」。その結「果」、十「分」に眠「れ」ず、昼  
間「に」眠「気」を感「じ」や「す」く「な」る「の」で「す」。



冬も  
しっかりねる  
日記



朝、日の光をあびる



休日でも、学校のある日と同じ時間にあきる



日中に体を動かす

すいみん日時間をしっかりして、冬も元気にすごしましょう ☺

冷えは  
万病の  
もと

冷えは  
体に色々な  
不調をひきおこ  
す。

冷えさあす対策を

しっかりして冷えにまいたい  
ですごしましょう!!



首・肩のこり

免疫力  
低下

腹痛

ケリ

べんひ

T=11時  
に手に  
重ね着

首・手首・足首  
を  
ひやさない

お風呂で  
しっかり  
あたたまる



身体測定 1月13日(火) 5・6年生  
あります → 14日(水) 3・4年生  
15日(木) 1・2年生

体育着の半そで  
半ズボン  
着てきてね。

