



# ウオッチ



竜王小学校  
ほけんしつ  
冬休み号  
R5.12.22

## みつめてみよう じぶんの こころ と からだ

あした 明日から冬休みがはじまります。冬休みには、クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんありますね。冬休み中、めいっぱい楽しめるように健康管理にも気をつけていきましょう。年末年始は親せきで集まったり、人の多い場所にお出かけする機会が増えます。少しでも、「からだの調子が悪いな」と思ったら、外出は控えて家でゆっくり過ごしましょう。手洗い、うがいはもちろんですが、毎日3食食べること、運動することも健康でいるためには大切です。意識して過ごしてください。

3学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！



### ふとろなように気をつけよう！

冬はおいしい食べ物がたくさんあります。寒くて動くのもイヤになってしまうこともあると思いますが、食べたあとにダラダラするのは体によくありません。ごはんをおいしく食べるためにも、外でからだを動かしましょう！



### ゆっくい心とからだを休めよう！

意識して心とからだを休めましょう。なにもしない時間も大切なリラックスタイムです。



### やりたいことに挑戦しよう！

休みには、自分のために使える時間がたくさんあります。時間がなくて挑戦できなかったことにどんどん挑戦してみましょう。



### すいひんはやっぱい大事！

冬休み中も、学校のリズムをくずさないように気をつけましょう。冬休み中は、つい夜ふかしをしたくなる日もあると思いますが、早寝早起きは健康に過ごすために1番大切なことです。夜ふかしは大晦日だけにしてくださいね♪

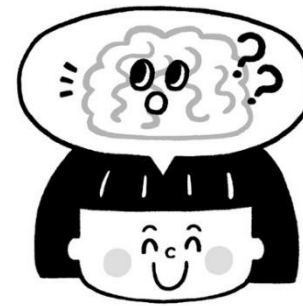


### みんなですごそう！

おうちの人とゆっくり話す時間ももちましょ。おてつだいもしてくださいね！

# 脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう！自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



## 自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス(深呼吸)をする。

## 2023年どんな年だった?

今年1年をふりかえって、今年を表す漢字1文字を書きましょう。

今年1年、よくがんばりました!来年もみなさんがたくさんのごことに挑戦でき、充実した1年になることを願っています。

からだのごこと、心のごこと、なにか相談したいときは保健室にきてお話をきかせてくださいね♪

おうちのかたへ

### ①生活リズムを崩さないようにしましょう

長期休みになると生活リズムが崩れてしまい、新学期から体調を崩してしまうお子さんがいます。休み中も就寝・起床時刻は普段と同じくらいの時間になるようにしましょう。

### ②保健室から貸し出した体育着・赤白帽子の返却をおねがいします。

### ③不要な半そで体育着、赤白帽子をご寄付ください。

保健室では、洋服が汚れてしまった場合に体操服の貸し出しをおこなっています。ご家庭にサイズアウトしたり、不要になった体育着・赤白帽子がありましたら、学校にご寄付いただけますと幸いです。寄付いただける際には、寄付することがわかるように紙袋等に「寄付」とご記載をお願いいたします。

今年1年間、保護者のみなさまには、様々な場面でご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。来年も引き続きよろしくおねがいいたします。よいお年をお迎えください。

