



## あけまして おめでとう ございます

一年のはじまりは、「今年こそ〇〇したい!」「こんな年になるといいな。」など、いろいろな願いを思い描く時です。3年後、5年後、10年後の自分の姿を思い浮かべ、夢の実現に向けて少しずつ努力を重ねているうちに、いつの間にか「なりたい自分」になっているかもしれません。

夢をかなえるためにも、健康が大切です。ケガや病気をせず、元気に一年過ごせると良いですね。

夢いっぱい的一年でありますように。

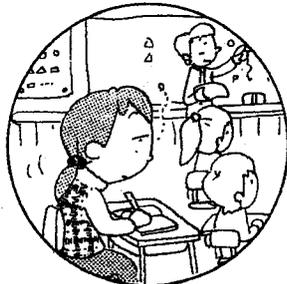


## 冬休みが終わりました。早ねしていますか?

ねむ気のリズムを見てみよう!



前の日、ちゃんとねていれば、朝から昼まではねむくないはず。元気に活動できます。



昼過ぎに、少しねむくなりませんが授業中はねちゃダメ! 昼ねをしすぎると、夜ねむれなくなりますよ。



夜になると自然にねむ気は強くなります。ねむくなくても明かりを消して、布団に入るようにしましょう。

### 身体測定をします

- 1年生 1月17日(木)
- 2年生 1月16日(水)
- 3年生 1月15日(火)
- 4年生 1月11日(金)
- 5年生 1月10日(木)
- 6年生 1月9日(水)

体育着ではかります。体育着を忘れずにもってきてください。



このように夜になるとねむくなり、朝になると目がさめるのは、自然にからだにそなわっているリズムです。自然なねむ気に合わせて、子どもは1日に最低でも8~10時間は寝ましょう!

冬休み直前に仲町小でもインフルエンザが出ました。いきなり欠席者が数人になったクラスがあります。インフルエンザの流行はこれからが本格的になるとおぼろげなため、感染性胃腸炎とともに、十分気をつけてください。

### 注意!!

