



【家庭数配布】
令和6年1月12日
練馬区立練馬小学校
保健室

新しい年が始まりました。今年一年、病気やけがに気を付けて過ごしたいですね。1月に入り、いよいよ寒さも本番となりました。マフラーや手袋を身に付けて、上手に防寒をしましょう。

3学期も身体計測を行います。4月と比べると、体が大きくなっている人がたくさんいると思います。おうちの人と一緒に、成長の様子を確認してください。



☆ **スイッチ!** ☆ **冬休みモード** >>> **学校モード** ☆

☆ 新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？ ☆
☆ 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。 ☆

<p>スイッチ/①</p> <p>早起き</p> <p>決まった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と眠くなり、早寝にもつながります。</p>	<p>スイッチ/②</p> <p>朝ごはん</p> <p>体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。</p>	<p>スイッチ/③</p> <p>運動</p> <p>寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。</p>
---	--	---

やけどに気を付けよう!

寒い時はこたつやカイロなどを使って温かく過ごしたいですね。でもこんなことをしていると、思わぬケガにつながってしまうかもしれません。



正しい使い方をして、安全に温まりましょう



2024年もよろしくお願ひします! 充実した一年になりますように!