

ほけんだより NO. 9

令和8年1月16日
練馬区立旭町小学校

1・2年生のみなさんは おうちのひとつ いつしょに よみましょう。

じどう
児童のみなさんへ

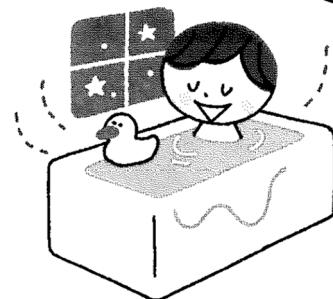
からだ げんき かつどう 体をあたためて、元気に活動しよう

さむい白がつづいています。「朝、ふとんから出たくない。」「外へでたり、運動したりするのがめんどうくさい。」と感じる人もいるでしょう。

そんなときは、体を温める行動を意識してみましょう。体が温まると、自然と、元気に活動できます。

からだ あたた
体を温めるには…

- 朝 食を食べて、活動のエネルギーをチャージする。
- 適度に体を動かして、血流をよくする。筋肉がつくと、
体全体が温まりやすくなります。
- 重ね着をして体温を逃さない。3つの首(首・手首・足首)
を温めると効果的です。
- 入浴時は、シャワーだけですまさず、湯ぶねに
ゆっくりつかる。
- 温かい飲みものを飲んで、体の中から温める。



保護者の皆様へ

「発育の様子」を配布します

本日、配布した「発育の様子」にお子さんの身長・体重が記録されています。学校への返却は不要ですので、ご家庭で保管してください。

1月14日(水)から、「はっぴ～ちょきん」の取り組みを行っています。1年生は、毎日、ご家庭でも取り組みにご協力いただき、ありがとうございます。2～6年生も16日(金)に持ち帰り、土日分はご家庭での記入となります。お子さんがんばりへの保護者の方からのはげましの記入等、ご協力いただき感謝いたします。

長期休み明けは、とくに睡眠時間が乱れたり、インターネット等の視聴時間が増えたりするなど、生活リズムの乱れが見られることがあります。お子さんが、日中、元気に生活ができるよう、引き続き、お声がけをお願いいたします。