

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 おうちのひとと いっしょに よみましょう。

じどう
児童のみなさんへ

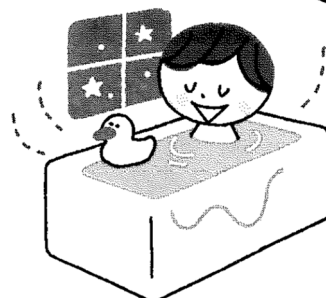
からだ 体をあたたためて、げんき かつどう 元気に活動しよう

さむい日がつづいています。「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くさい。」と感じる人もいるでしょう。

そんなときは、からだ あたた 体を温める行動を意識してみましょう。からだ あたた 体が温まると、しぜん、げんき
に活動できます。

からだ あたた
体を温めるには…

- ちようしょく た 朝食を食べて、かつどう 活動のエネルギーをチャージする。
- てきど からだ うご 適度に体を動かして、けつりゅう 血流をよくする。きんにく 筋肉がつくと、からだぜんたい あたた 体全体が温まりやすくなります。
- かさ ぎ たいおん のが 重ね着をして体温を逃さない。3つの首（首・手首・足首）をあた 効果的です。
- にゅうよく じ 入浴時は、シャワーだけですまらず、ゆぶねに ゆっくりつかる。
- あたた の 温かい飲みものを飲んで、からだ なか あたた 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。お子さんのがんばりへの保護者の方からの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。