

# ほけんだより 冬休み号



令和 7 年 1 2 月 2 5 日

練馬区立北原小学校

養護教諭 小川 奈緒子

明日から冬休みが始まります。たくさんの行事がある冬休みですが、規則正しい生活を心掛け、健康に過ごしましょう。3学期に元気に皆さんと会えることを楽しみにしています。

## 冬休みを健康に楽しく過ごすために

### ○適度な運動を心掛けよう

寒いから部屋の中でぬくぬく・・・としたいところですが、適度に体を動かし、寒さや風邪に負けない体をつくりましょう。

### ○外へ出るときは、マフラーや手袋などを使用しよう

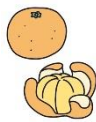
風邪を引かないために、外へ出るときは暖かい服装をしましょう。首や手首、足首を温めることが効果的です。

### ○睡眠をしっかりとろう

冬休みだからといってだらだらとお昼まで寝るのではなく、夜は早く寝て、毎朝同じ時間に気持ち良く起きるようにしましょう。



## 1月の発育測定



日程	学年	日程	学年
1月13日(火)	1年	1月16日(金)	4年
1月14日(水)	2年	1月19日(月)	5年
1月15日(木)	3年	1月20日(火)	6年

### 注意事項

- ・体育着持参
- ・頭頂部で髪を結ばないようにしてください