



2026. 1. 9 勢和小学校 保健室

脱・「冬休みモード」!

新しい1年が始まりました。冬休みの間に、心も体もリフレッシュできましたか?長い休みの間に、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか?少しでも早く「冬休みモード」から抜け出すために、次の3つの生活習慣を意識してみましょう。

1. **決まった時刻に早く寝る。**(夜遅くまで起きている→学校に行くので早起きする→睡眠不足で眠い、だるい…ということにならないように、寝る時刻を早めてみましょう。)



2. **朝ごはんを食べる。**(朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされて脳もからだも活動モードに切り替わります。)



3. **からだを動かす。**(夜になっても眠くならないと思ったら、昼間の運動不足が原因かもしれません。外遊びだけでなく、家の手伝いなど少しでもからだを動かしてみましょう。)



発育測定(身長・体重)実施中です

1月 9日(金) 2限 【2年生】
4限 【3年生】
13日(火) 2限 【4年生】
3限 【5-1・5-2】
14日(水) 2限 【1年生・6年生】

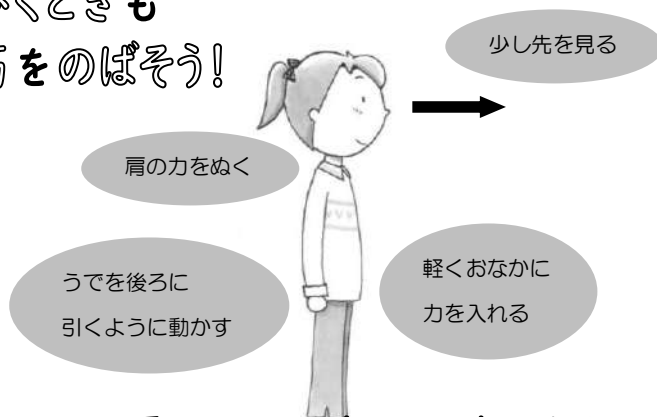


- ・髪を頭頂部で結ばないようにしてください。
- ・結果は後日お知らせします。



寒いと、つい体が縮こまった姿勢になってしまいがちですが、寒い時こそ、正しい姿勢や歩き方を意識してみてください。姿勢よく歩くと、体の活動量もアップして代謝が上がり、それだけで少し温かくなります。

歩くときも
背筋をのばそう!



肩こりや腰痛の予防にもなります