



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、つい体が縮こまつ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