



れいわ ねん がつなの
令和7年1月7日
ひがしのしょうがっこう
東野小学校
ほけんしつ
保健室

3学期がはじまりましたね。みんなはどんな冬休みをすごしましたか？耳をすませると、いろんなところで楽しい話がきこえてきて、みんながじゅうじつしたお休みがおくれているのがよくわかりました。早めに学校の生活リズムにもどしていきましょう。



しょう がつ き ぶん お正月気分を ぬ だ 抜け出そう

クリスマスに大みそかなど、イベントもりだくさんの冬休みでしたが、規則正しい生活をいしきしてすごすことはできましたか？夜ふかししすぎた人、お昼近くまでねていた人、おいしいものを毎日たべすぎたという人たちは、早めに学校の生活リズムにもどしましょう。



はや 早ね

ていがくねん じ
低学年は9時
ちゅうがくねん じはん
中学年は9時半
こうがくねん じ
高学年は10時
までにねましょう！



はや あ 早起き

よゆうをもって朝のしたく
ができる時間に起きれると
いいですね！



あさ 朝ごはん

しゅしよく
主食（パンやごはん）に
にく さかな
くわえ、肉や魚、やさいや
フルーツをた
食べましょう。

1月の予定

ようか
8日

しんたいそくてい
身体測定

15~21日

せいかつ
生活がんばり週間

あったかい重ね着のポイント



はだ き
肌を着る

はだ ちよくせつ あ あせ す そざい
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



そと がわ かぜ とお
外側は風を通さない
素材のものを

そと つめ くう き とお なか ねつ
外の冷たい空気を通さず、中の熱を
に 逃がさないためにも風を通しにくい
素材のものにしましょう。



まい かさ ぎ
2~4枚の重ね着を

からだ はっせい ねつ ふく ふく あいだ そう た あた
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、
き まいすう すく こう か ひく
着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて
ぬ き ちょうせつ ちゅうい
も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

おうちの方へ

春の健康診断において受診の必要があった児童で、未受診の児童が数名います。冬休み中に受診された方は、受診報告書の提出をよろしくお願いいたします。無くされた場合は再発行いたしますのでお声がけください。また、お子様の健康診断の結果、未受診項目の有無を確認されたい場合もお気軽にお声がけください。