



れいわ ねん がつなのか  
令和8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

あっというまに<sup>ふゆやす</sup>冬休みが<sup>お</sup>終わってしまいましたね。今日から<sup>きよう</sup>3学期<sup>がつき</sup>がはじまります。冬休みの<sup>ふゆやす</sup>間<sup>あいだ</sup>に<sup>こころ</sup>しっかり心と<sup>からだ</sup>体を<sup>やす</sup>休めることはできましたか？<sup>やす</sup>休み明けは<sup>あ</sup>心身<sup>しんしん</sup>ともに<sup>やす</sup>つかれやすいので、しばらくは<sup>はや</sup>早めに<sup>ふとん</sup>布団<sup>はい</sup>に入って<sup>やす</sup>休めるようにいしきしましょう。



## せい かつ もど 生活リズムをとり戻そう

みんなはどんな<sup>ふゆやす</sup>冬休みを<sup>しょうがつ</sup>すごして<sup>せいかつ</sup>いましたか？おおみそかやお正月などで生活リズムがくずれてはいませんか？<sup>がっこう</sup>学校が<sup>どお</sup>はじまり、<sup>せいかつ</sup>ふだん通りの生活が<sup>たいちょう</sup>やってきます。体調をくずさないために<sup>はや</sup>も<sup>せいかつ</sup>早めに生活リズムを<sup>せいかつ</sup>とりもどしましょう。

せいかつ  
～生活リズムをとりもどすために～

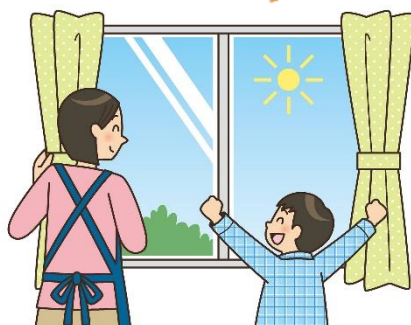


お<sup>たいよう</sup>起きたら太陽の<sup>ひかり</sup>光  
を<sup>あ</sup>あびよう  
<sup>こころ</sup>心と<sup>からだ</sup>体のリズムを<sup>ととの</sup>整える！



はやお  
早起きしよう

よゆうをもって<sup>いち</sup>1日を  
はじめよう！



あさ  
朝ごはんを<sup>しつかり</sup>しっかり  
た<sup>た</sup>食べよう

<sup>ごぜんちゅう</sup>午前中のエネルギーになるよ！

体も心も元気な1年にしよう

最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？  
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

	とてもつらい	ちょっとしんどい	ふつう	まあまあ元気	とても元気
からだ					
こころ					

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。

