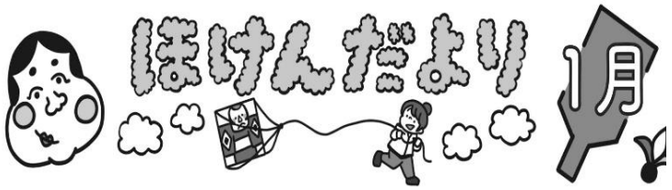


2021年１月８日
のだしょうがっこう
＊ほけんしつ＊

たくさんの元気・いっぱいの笑顔　素敵な１年になりますように・・・。

～あけましておめでとうございます～新型コロナウイルスの感染拡大が続くなかで、むかえた2021年「丑年」新しい年が始まりました。「密」を避ける工夫で様変わりした、いつもと違うお正月でした。 冬休みは、どんなふうにすごしましたか？ それぞれの学年のしめくくりをする3学期がスタートしました。 気持ちをきりかえて、がんばりましょう☺

さあ、2021年スタート・・・。　どんな１年にしたいですか？

「１年の計は、元旦にあり」という言葉を知っていますか？「計画は、早めにしっかりと立てましょう」という意味で、元旦とは、１月１日の朝のことをいいます。最初の一歩は、始まったばかりです。「今年は、〇〇をしたい。」「今年こそは、〇〇を変えたい。」・・・という夢が大きくふくらむときですね。目標や計画を立てましたか？　でも、何をするにしても***「健康が一番」***。からだや気持ちが元気でなければ、力を発揮することができませんね。健康にすごすための目標もわすれないでくださいね！！　あなたが、苦手なこと、弱いこと、がんばろうと思うこと・・・どんなことかな？？　*たとえば*、「はやね はやおきをする・すききらいをなくす・はみがきをしっかりする・てあらいをする・そとであそぶ・ともだちとなかよくする・いっぱいわらう・・・」など。　身近なことでがんばろうと思う目標をたてましょう。
今年は、いくつがんばれるかな？

＊健康にすごすための目標＊　2021

２０２１年は、うし（丑）年。ウシは農作業や物、人を運ぶなど、古くから、生活にかかせない動物でした。はたらきもの、力持ち、おとなしい性格などからも親しみのあるえんぎのよい動物と考えらえてきた　ようです。うし年にあやかって**のんびりとおだやかに・・・**そんな１年　にしたいですね。

生活リズムをチェックしてみよう！

チェックが少なかった人は、
規則正しい生活を送れるように、
できることから始めてみるんだモォ～！

冬休みあけのからだの調子は、どうですか？冬休みリズムから、ぬけ出せていないという人もいるかもしれませんが、早く学校のリズムにもどしましょう！！
3学期を元気に過ごすためには、生活リズムが整っていることが大切です。規則正しい生活リズムになっているか確認してみましょう！　できていたら牛に色をぬってみましょう！

- **毎日、早く寝ている！**
- **毎朝、早く起きている！**
- **朝ごはんを毎日食べている！**
- **１日３食ごはんを食べている！**
- **ごはんを食べた後にはみがきをしている！**
- **体を動かすことができている！**
- **うんこが毎日でている！**
- **テレビやゲームは時間を守って使っている！**

身体測定(身長・体重)　発育の様子がわかります

＊１月１２日(火)　① ６年　② ３年　③ ２年　④ ４年
＊１月１３日(水)　① ５年　② １年

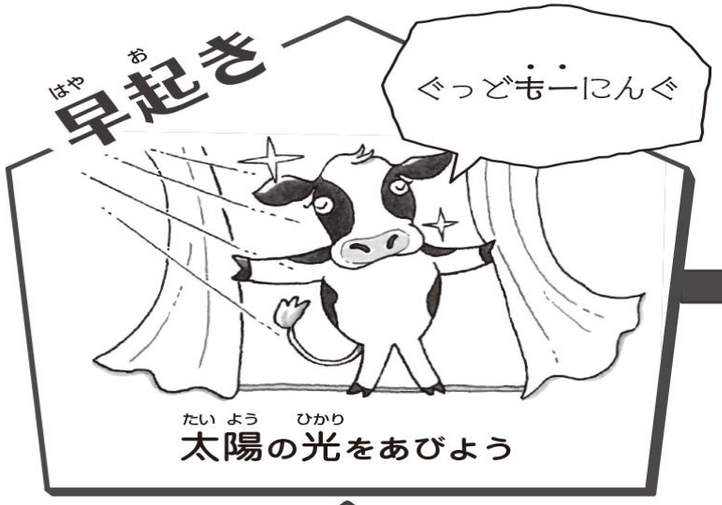
学校に着てきた服で測ります。薄手の服で測れるように着脱できる服装をお願いします。
髪の毛の長い人は、髪型に気をつけてください。頭頂部では結ばないでください。

～保護者のみなさまへ～

新しい年がはじまりました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。
日常を一変させてしまった新型コロナウイルスの流行で感染対策に追われる日々が続いています。大阪府での感染者もまだ多く心配な状況ですが、学校では、三学期もお子さまが元気で過ごせるように感染予防に気を配っていきたいと思います。　ご家庭でも引き続き健康観察等へのご協力をお願いいたします。、

生活リズムを整えて もーっと元気な1年にしよう！

早起き



太陽の光をあびよう

朝ごはん

脳と体のエネルギーになるよ

べんきょう

朝ごはんのおかげで集中できるよ

昼ごはん

よく噛むことを忘れないで

うんどう

寒い日も外で体を動かそう

お風呂

ぬるめのお風呂につかろう

夜ごはん

寝る２時間前までにすませよう

すいみん

脳と体をゆっくり休ませよう