



令和7年(2025年)1月8日(水) 豊中市立少路小学校 保健室

3学期が始まりました。冬休みはどうでしたか?クリスマスやお正月などのイベントもあり、夜ふかしをする人もいたかもしれません。生活リズムがくずれてしまったなあという人も、学校の生活リズムにもどしていきましょう。この学年ですごせるのもあと少し!3学期も1日1日を大切に楽しくすごせるといいですね。

# 今年も 元気に過ごそう



## 1月の予定

### がっきにそくてい 3学期二測定があります!

※体操服を忘れず持ってきましょう!

- 14日(火)5年生:怒りと上手につきあおう
- 15日(水)4年生:ちがう見方をしてみると...?
- 20日(月)3年生:じぶんをいきるためのるーる
- 21日(火)2年生:心の空気をぬいてみよう
- 22日(水)1年生:たいせつなみんなのきもち
- 23日(木)6年生:新しい感情となかよくなるろう

3学期は心についてのお話をします。の楽しみにしててね!



ねん 2025年 へびどし 巳年

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



## 保健室の使い方チェック!全部できているかな?

みなさんは、保健室を上手に使えていますか?前はちゃんとルールを守っていたのに、最近いいかげんになっているなあという人はいませんか?新学期も始まったので、もう一度保健室の使い方を思い出してみましょう。

保健室に行く時は、先生に言ってから行く。

どうしても自分で伝えられない!という時以外は、自分で先生に伝えましょう。

保健室のドアのところであいさつをする。

「失礼します。〇年〇組〇〇(自分の名前)です。」と言いましよう。

けがをしたときは、血や砂を水道の水で洗ってから行く。

自分で水道の水できれいに汚れを落としてきてください。

保健室で借りたものは、ちゃんと返しに行く。

氷やおなかを温めるペットボトルが返ってこなくて困っています!! 必ず返しましょう。

