

# ほけんだより1がっ

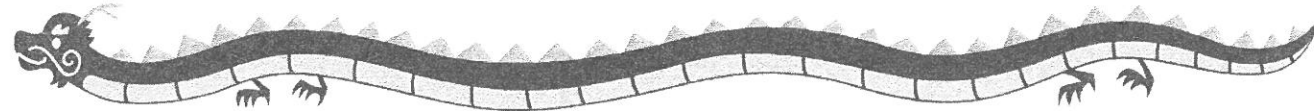
鹿児島市立明和小学校 令和6年1月9日(火)



あけましておめでとうございます！

3学期がスタートしました。一年のうちで一番寒い時期になります。朝、お布団から出たくないですね。そんな時は、お布団の中でグツと体を伸ばすといいらしいですよ。

明和小のみなさんが元気に過ごせるように、手洗いなど自分でできることはしっかりして過ごしたいですね。



## スイッチ！ 冬休みモード 》》》 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？  
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ！①

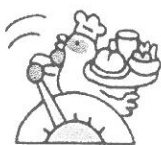
早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ！②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

### スイッチ！③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

## 心いやされる 明和小みなさんの歌声

朝ゴミを捨てる時に、ゴミステーションから校庭をまわって保健室に帰ります。その時、校舎から聞こえる朝の会での素晴らしい歌声に思わず足を止めてしまうことがあります。まるで校舎が歌っているようです。みなさんの歌声から元気や心いやされる力をもらっています。ひとり占めは、もったいないな~と思う、ぜいたくな朝のひとつです。



あなたの目や大切な睡眠を守るために、インターネット接続機器を使うのは…

1~3年生 19時まで！ 4~6年生 20時まで！

スマートフォンやタブレットなどから出ているブルーライトという光を夜にあびると、体が昼間とかなり違ってなかなか眠れなくなってしまいます。ねる2時間前には、使わないようにしましょう。



使うときは「3つの20とグーチョコキパー」を意識しようね！

毎週火曜日に「はちつぼねイン」チェックするよ！

- は … ハンカチ
  - ち … ちり紙(ティッシュ)
  - つ … つめ
  - ぼ … ぼうし
  - ね … ネーム
  - イン … インターネット接続機器の使用
- 1~3年生 19時まで  
4~6年生 20時まで

