



令和6年1月
枚方市立交北小学校
NO.9

あたら とし はじ 新鮮な気持ちになりますね。
今年(ことし)は〇〇をがんばろう！そんな目標(もくひょう)に向かうために、まずは早寝早起(はやねはやお)で
げんき 元気なからだを守りましょう。最初(さいしょ)の一步(いっぽ)はまだ始まったばかりです。

風邪(かぜ)をひいたら...

どんな(なん)に気を付けて(きをつけて)いても風邪(かぜ)をひくこともあります。
でも過(す)ごし方(かた)次第(だい)で、早(はや)く治(なお)せますよ！

- たっぷり寝(ね)る
- 加湿(かじつ)する
- お風呂(ふろ)に入って(はい)からだを温(あた)める
- こまめな(すいぶん)水分(ほきゅう)補給(くけい)
- 食欲(しょくよく)があれば、少(すこ)しでも食(しょく)事(じ)をとる

スイッチ！冬休みモード(ふゆ やす) 》》》学校モード(がっこう)

新学期(しんがつき)が始(はじ)まりましたが、お正月(しょうがつ)気分(きぶん)から抜(ぬ)け出(だ)せない人(ひと)はいませんか？
冬休み(ふゆやす)で生活(せいかつ)リズム(リズム)が変(か)わってしま(し)った人(ひと)は、3つ(さん)のスイッチ(スイッチ)で学(が)校(こう)モード(モード)に切(き)り替(か)えましょ(ま)う。

スイッチ！① 早起(はやお)き

き 決(き)まっ(ま)った時(じ)間(かん)に起(お)きて朝(あ)日(び)を浴(あ)びましょ(ま)う。早(はや)おきす(す)る
と夜(よる)も自(じ)然(ぜん)と眠(ねむ)くなり、早(はや)ねにもつな(な)がります。

スイッチ！② 朝ごはん(あさ)

からだのうめざ(うめざ) 体(からだ)と脳(のう)が目(め)覚(ざ)め、1日(いちにち)のエネ(えい)ルギ一(いっ)源(げん)になりま(な)す。菓(か)子(し)パン(ぱん)など(など)ではな(な)く、栄(えい)養(よう)バラン(ばらん)スの(の)よ(よ)い食(しょく)事(じ)を心(こころ)がけて。

スイッチ！③ 運動(うんどう)

さむ(さむ) 寒(かん)いとき(とき)こそ運(うん)動(どう)で体(からだ)の中(なか)からポカポカ(ポカポカ)に。体(からだ)がほ(ほ)どよ(よ)く疲(つか)れれば、夜(よる)もぐ(ぐ)っすり眠(ねむ)れます。

「ポケットハンド」を
していませんが

「ポケットハンド」とはポケットに手を入
れること。手が冷たくて暖かいポケットの中
に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、自然と背中が曲が
って姿勢が悪くなってしまうです。
もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに
入っていると、とっさに手



だ(だ)を出(だ)せ(せ)ず、歯(は)が折(お)れたり、頭(あたま)をぶつ(ぶ)けたり、
お(お)大(だい)げ(げ)がにつ(つ)ながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うか
もしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1
秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまで
には3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、
転倒に注意しましょう。



保健室からののお知らせ

二測定(にそくてい)があります！

- 1月11日(木) 1年生 1月12日(金) 2年生
- 1月15日(月) 3年生 1月16日(火) 5年生
- 1月17日(水) 6年生 1月18日(木) 4年生

今年度最後の身長・体重を測ります。

夏からどれくらい成長しているか楽しみですね。

★体操服を忘れずに持ってきてきましょう。

