

あけまして  
おめでとうございます



今年もよろしくお願ひします！

14日間の冬休みはいかがでしたか。お出かけをしたり、家族のみんなとゆっくりすごしたり…楽しい冬休みになったのではないのでしょうか。

3学期もたくさんの行事がまっています。体と心の健康に気をつけて、元気に、すごしていきましましょう。今年もステキな1年になりますように。



## 生活しらがはじまります



1月13日～1月21日まで土日をのぞく7日間、生活しらべを行います。くわしい書き方などは別紙「生活しらべの書き方」を見てください。

一人ひとりが目標を決めて、しっかり守れるようにがんばりましょう。

～気をつけてほしいこと～

- ◎起きる時間・寝る時間・テレビやゲームの時間の目標を書いてください。
- ◎裏面にある「自分のふりかえり」と「お家の人からのコメント」もわずれずに書いてください。



## 1月の保健目標～冬の病気やけがに気をつけよう～

冬休みで体を動かす時間が減ってしまった人もいのではないのでしょうか。そんな時に急に運動を始めてしまうと、体がびっくりしてけがにつながってしまいます。運動をする前には準備運動をわすれずに！

そしてまだまだ油断ならないのが、インフルエンザなどの感染症です。早ね・早おき・朝ごはんを心がけて、生活リズムを学校モードにもどしていきましょう！

