

# きらきら

2025年(令和7年)

1月7日

竹尋小学校

ほけんだより



新しい1年が始まりました。冬休みは、クリスマスや大みそか、お正月など楽しい行事がたくさんありましたね。健康に楽しく過ごせましたか？長い休みで、生活リズムが乱れていませんか？今日からまた、元気に学校生活を送れるように、しっかりと生活リズムを戻していきましょう。

さて、今年の目標はもうたてましたか？生活面、健康面の目標をたてて、ぜひ先生にも教えてください！まだまだ寒い日が続きますが、3学期も楽しく健康に過ごしましょう。



## 1月のほけんもくひょう

### 正しい姿勢を身につけよう！



## 歩くときも背筋をのばそう

姿勢を良くすると、肩こりや頭痛が改善します。スタイルアップします。

姿勢が悪くなるのは、座っているときだけではありません…!!

少し先を見る。

肩の力をぬく。

おはかき軽くかを入れる。

うでをうしろに引くように動かす。



猫背にならないように、やってみよう!!

寒くて猫背になって歩いていませんか？猫背が続いていると、体に負担がかかってしまい、肩こりや腰痛、頭痛などの原因になります。猫背を防ぐために、こんなことを意識して歩きましょう。

2025年 巳年 ぐつすり眠って元気になる1年を

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つ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下さいね。



## 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られ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、次の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。早起きをすると、夜も自然に眠たくなり、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。栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
- スイッチ③ 《運動》 寒いときこそ、運動をして体の中から温まりましょう。体が疲れると、夜もぐつすり眠れます。

保護者の皆様へ  
あけましておめでとうございます。昨年は、大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお祈りします。  
改めまして、下記のことにご協力をお願い致します。  
【体調管理について】  
冬休みの間、普段と違う生活リズムになっていたご家庭もあるかと思えます。市内では、インフルエンザが流行しています。体調を崩しやすい時期ですので、生活リズムを整えるなど、ご家庭での健康管理をお願い致します。