

No.18/R6年1月9日(火)/尾道市立三幸小学校

# あけまして治めでとうございます



きょう 今日から3学期がはじまります。楽しい冬休みを過ご すことができましたか?

これから寒い日が続きます。冬になると、両手をポケ ットに入れて登校している人を見かけます。もし転んで しまったときに手をつくことが出来ず、顔や頭をけが してしまうリスクが高くなります。手はポケットに入れ ず、安全に登下校してくださいね。

3学期も元気にがんばりましょう。

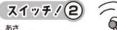
### スイッチ! 冬休みモード>>>> 学校モード

しんがっき はじ しょうがっきょぶん ぬ だ ひと 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? ♪タッセッタす セレンかつ 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。

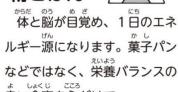




決まった時間に起きて朝日 を浴びましょう。早起きする と夜も自然と眠くなり、早寝







## スイッチ!(3)



からポカポカに。体がほどよ く疲れれば、夜もぐっすり眠

# 生活ふり返り週間がはじまります

1月15日(月)~21日(日)までの1週間生活ふり返り週間を実施します。今回 たく がんば 特に頑張ってほしいのは、「メディアを使う時間」と「ストレッチ体操」の2つです。

#### メディアを使う時間

- \* 1日2時間以内を目標に取り組もう。
- ・時計を見たり、タイマーを使ったり自分で意識して取り組もう。

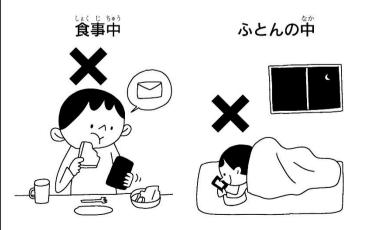
### ストレッチ体操

・冬になると寒さで体が思ったように動かず、けがをする人がいます。家でもしっかり ストレッチ体操をしよう。

こんねんとさいこ。とのくみ 今年度最後の取組となります。2学期よりも1つでも丸が多くつくように意識して過ご してみてくださいね。

### ケータイ・スマートフォン 生活リズムが乱れる使い方はしない

ケータイ・スマートフォンを長時間利用していると、生活リズムが乱れます。健康 を守るためにも、食事中、ふとんの中、入浴中などは、ケータイ・スマートフォンを 使用しないようにしましょう。





こかうよくちゅう 入浴中