

# すこやか

2020年1月7日  
和歌山市立小倉小学校

て  
手あらい：こどもわすれずに！



2020年がスタートしました。みなさん、楽しい冬休みを過ごせましたか？  
年末年始、家族や親せきの人が集まり、つつい食べ過ぎたり、夜ふかししてしま  
ったり、、、という人も多いのではないのでしょうか。3学期が始まりました。気持ち  
を切り替えて、新しい目標に向かって頑張らしましょう。

また、インフルエンザやノロウイルスなど冬の感染症が本格的に流行する季節  
になりました。手洗い・うがい、マスク、人込みを避ける等の予防をしっかりと  
と同時に早寝・早起き・朝ごはん、外遊びで体の免疫力をアップさせ、3学期も  
元気に乗り切りましょう！！

## 1月の予定

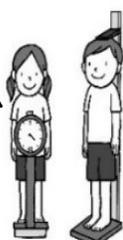
- 9日(木) 身体測定1・2年生
- 10日(金) 身体測定3・4年生
- 14日(火) 身体測定5・6年生
- 15日(水) 視力検査1年生
- 16日(木) 視力検査2年生
- 17日(金) 視力検査3年生
- 20日(月) 視力検査4年生
- 21日(火) 視力検査5年生
- 24日(金) 視力検査6年生

## ★今後の予定★

- 2月5日(水) 健康相談(学校内科医 佐藤先生) 9:30~11:30
- 2月6日(木) 学校保健委員会 15時~15:30今年度健康診断結果等  
15:40~16:50講演会
- 3月4日(水) 健康相談(学校内科医 佐藤先生) 9:30~11:30

☆身体測定は体操服でします。  
体操服を忘れずに。

☆髪の毛が長い人は頭の上では結  
ばず横で結んでおきましょう



視力検査は、眼鏡をもっている人は  
忘れずに持ってきてきましょう。  
※視力手帳がお家にある人は、視力  
検査までに必ず学校に提出してく  
ださい。



# すいみんの秘密 ~すいみんについて知ろう~

## ★寝ないでいると、どうなるのかな？

- いつもしんどい ○すぐに疲れる ○勉強していても、ぼーっとしてしまう
- イライラ、ムカムカする気持ちが続く ○落ち着きがなく、動き回る
- 嫌なことばかり増えていく気持ちになる



寝ていないと、困ったことが多くなるね



## ★寝ている間に 体の中でこんなことがおきているよ

### ① 体を大きく、強くしているよ。

☆じょうぶで元気な体になる ☆病気に負けない強い体を作る



### ② 頭の中の脳を休ませて、考えるパワーをためているよ。

☆知りたい気持ちが増える ☆勉強することが楽しくなる  
☆勉強したことがしっかり覚えられて、もっと勉強したくなる



### ③ 心を休ませて、やさしい気持ちや頑張る気持ちももてるよ。

☆わくわくドキドキする気持ちが増える ☆自分のことが好きになる  
☆頑張る気持ちが増えて、挑戦する気持ちももてる  
☆ふわふわ言葉が増えて、友達と仲良くできる



## ぐっすり眠れる / 質のよい睡眠をとるためのひけつ



寝る3時間前には食事をすませる



ぬるめのお風呂にゆっくりつかって疲れをとる



自分にあった布団やまくらをつかう



昼間、適度な運動をししておく