

久しぶりの学校で、多くの方が元気いっぱいでしたが、中には眠そうに見える人もいました。まずは、生活リズムを整えて新年をスタートさせましょう。特に5・6年生は、2月にホワイトスクールがあります。今から体調を整え、元気に参加できるようにしてください。

「冬休みモード」から切りかえ！

早く寝る！

『夜ふかし→学校があるから早起き→眠い』というパターンが多くみられます。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。



1月の保健行事

10日(水) 全学年

身体測定

＜持ち物＞体操服



朝食をとる！

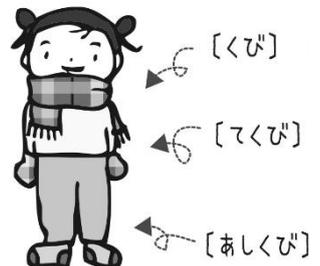
朝からだるい人に多い『朝食ぬき』。たとえば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくると、エネルギー不足になりやすいですよ！

からだを動かす！

昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い…動いた分、からだが必要としますから、夜には自然にねむくなります。



さむいときは「3つのくび」をあたためよう



目がかかれていますか？

【つかれ目のサイン】

- 目がショボショボする
- 涙が出てくる
- ぼやけて見えてくる
- 画面などがまぶしく感じる

このような状態になる前に、目を休めましょう

【目を休めるには】

- 目がかかれそうと感じる前に、目を休めることが大切です
- 目を使う作業のときは、30分に1回は目を休めましょう
- 目を休めるには、目を1分間とじる、温めたおしぼりを目にあてるなどするのがよいでしょう

