

# 1がつ ぽけんだより

葛尾小学校 R8.1.23発行

3学期が始まって2週間がたちました。生活のリズムはもどりましたか？  
 始業式で目標を発表しましたが、がんばることができていますか？体調がすぐれないとがんばる気持ちが足りなくなってしまうかもしれません。  
 3学期を元気にすごすため、はやね・はやおき・あさごはんをこころがけましょう。

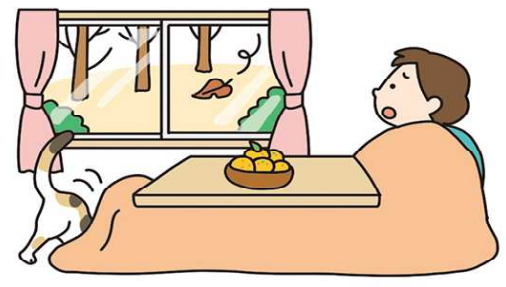


## 心 がつかれたときは…

何か悩んでいることや心配なことはありませんか？  
 体がつかれるのと同じように、心もつかれることがあります。それは、誰にでもあることです。  
 気持ちがモヤモヤしたり、「いやだな」と思うことがあったりするとき、心をやすませるチャンスです。そんなときは、家族や友だちに話してみましよう。もちろん、保健室に来て、話してもいいですよ。  
 そのほか、好きな音楽を聞いたり、読書したりするのも、おすすめです。ゆったりとして、心のつかれをとりましよう。



## 運動不足 になっていませんか？



最近、「寒いから、外で遊びたくないなあ」「あたたかい部屋でゴロゴロしていたいなあ」と思っていますか？でも、体を動かすと、健康にとってもよいことがあります。

運動すると、血液の流れがよくなります。体のすみずみまで酸素や栄養が届くので元気いっぱいになり、病気とたたかう力（免疫）も高まります。また、骨や筋肉を鍛えることにもなり、夜もぐっすり眠れます。

運動は、心の健康にも役立ちます。適度に体を動かすと、気分がスッキリするからです。  
 おすすめの運動は、縄跳び、ストレッチ、鬼ごっこなどです。昔から、「子どもは風の子、元気の子」といいます。休み時間や放課後は、外へ出て遊びましよう。



## 自分のできる感染症対策をしっかりと続けよう



- ・こまめな手洗い
- ・十分な換気



- ・人ごみではマスク



- ・栄養と睡眠で体力をつける