



令和8年1月
目黒区立上目黒小学校
校長
養護教諭

あけましておめでとうございます。今年もよろしくおねがいします。
冬休みはゆっくり過ごすことができましたか？ ゆっくり、自分のペースで
大丈夫です。心と体を「学校モード」に切り替えていきましょう！



寒い冬だからこそ、外でたくさん遊んで体をあたためましょう！校庭には、
鉄棒、うんてい、ジャングルジム…遊具がたくさんあります！

そと あそ
外で遊ぶとこんなにいいことが！

- 体力がつく
- 夜、しっかり眠れる
- 肥満や生活習慣病の予防になる
- 体を動かすることで、ストレス発散につながる



たくさんあそんだあとは
てあらいをしましょう。
きょうしつにもどって…



はついくそくてい 発育測定：体育着を準備し、頭の上で結ばない髪型で登校しましょう。

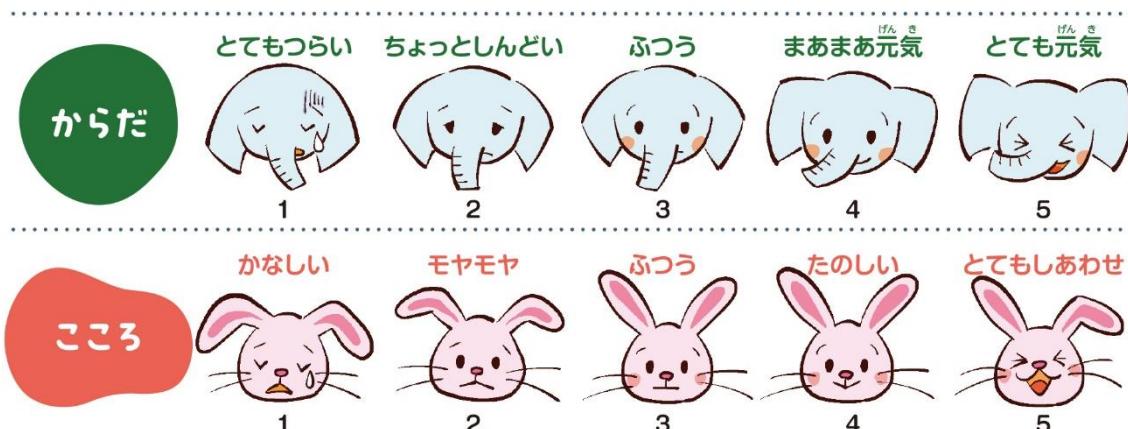
ひづけ 日付	がくねん 学年	そくていまえ 測定前のお話
9日（金）	3・4年生	健康トレーナーより「骨と筋肉 ほね きんにく そと あそ 外で遊ぼう！」
13日（火）	5年生	養護教諭より 「思春期の心と体の成長」
14日（水）	6年生	養護教諭より 「思春期の心と体の成長」
15日（木）	2年生	栄養士より 「やさいのえいよう」
16日（金）	1年生	栄養士より 「やさいのえいよう」

最近、どんな調子ですか？

ふゆやす お せんせい ともだち あ たの ひと つか
冬休みが終わり、「先生や友達に会えてうれしい！楽しい」という人、「ちょっと疲れたな、
がっこう おも ひと りょうほう き も
学校いやだな…」と思っている人もいるかもしれません。もしかしたら、両方の気持ちが
ある人もいるかもしれません。「いやだな」「つらいな」という気持ちの人は、一人で悩まず、
ひと せんせい ともだち そうだん はな ひと ひとり なや
おうちの人や先生、友達に相談してみましょう！話すだけで、気持ちが軽くなったり、同じ
き も ひと ひと ひと ひと おな
気持ちになったことがある人がみつかったりするかもしれませんよ。



からだは元気ですか？ ここはどんな気持ちですか？
いま じょうたい じ ぶん じしん さ も
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。



- 深呼吸をする**
ここ お こ きゅう
心が落ち着きます。また、脳に酸素が
行き渡り集中力が回復します。
 - ストレッチをする**
つか けい げん
疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって
からだ けりゅう たい しゃ
体がすっきりします。
 - 好きな香りをかぐ**
す かお
リラックスやストレス緩和など、
かお さまざま こう のう
香りには様々な効能があります。
 - 飲み物を飲む**
の の もの の
あたた おのもの
温かい飲み物は
の の もの
リラックス、
の の もの
冷たい飲み物は
き ぶん
気分がシャキッとします。
- うまく休む方法を
取り入れて
あたま からだ
頭と体をリセット
しましょう

