

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。

ふゆやす 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
だいじょうぶ 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！



さむ ふゆ 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、
てつぼう 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 たいいく ぎ じゅんぴ あたま うえ むす かみがた とうこう
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。

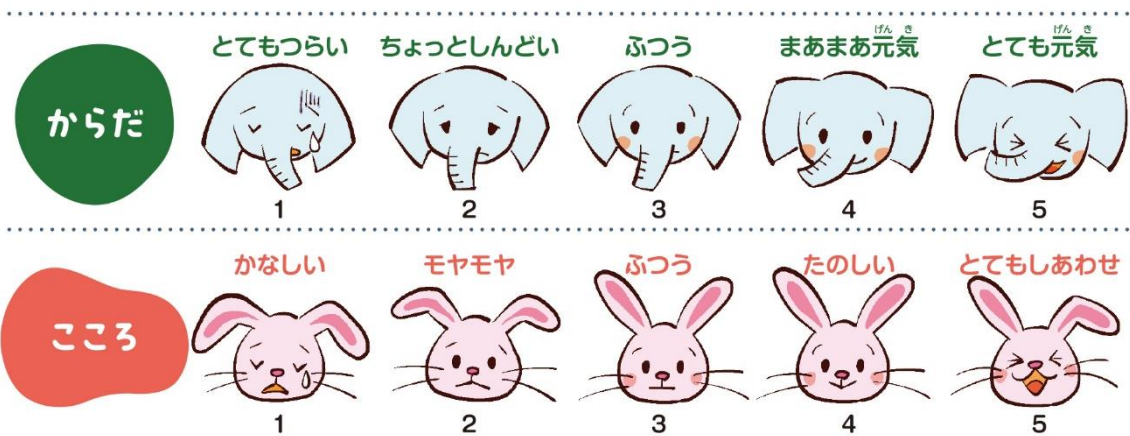
ひづけ 日付	がくねん 学年	そくていまえ はなし 測定前のお話
9日(金)	3・4年生	けんこう ほね きんにく そと あそ 健康トレーナーより「骨と筋肉 外で遊ぼう！」
13日(火)	5年生	ようごきょうゆ ししゅんき こころ からだ せいちょう 養護教諭より「思春期の心と体の成長」
14日(水)	6年生	養護教諭より「思春期の心と体の成長」
15日(木)	2年生	えいようし 栄養士より「やさいのえいよう」
16日(金)	1年生	栄養士より「やさいのえいよう」

最近、どんな調子ですか？

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、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ます。「いやだな」「つらいな」という気持ちの人は、一人で悩まず、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？ ころはどんな気持ちですか？
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。



馬く休もう

勉強の合間のリフレッシュ！



深呼吸をする

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

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

