



なが  
長かった2学期も今日で終わり、明日からいよいよ冬休みですね。毎日がんばった自分をほめつつ、  
ふゆやす ふゆやす ふゆやす ふゆやす ふゆやす ふゆやす ふゆやす ふゆやす ふゆやす ふゆやす ふゆやす ふゆやす  
冬休みは、「こころ」と「からだ」をゆっくりと休めて、元気に新しい年を迎えられるようにしましょう。  
しょう! また、寒い日が多くなるので、かぜや感染症に気をつけて、体調管理をしましょう。

## 2学期えいせい検査「パーフェクトの状況」

2学期に行ったえいせい検査で、クラスパーフェクトの日があったクラスを発表します。クラス  
パーフェクトがあったクラスは、ひまわり1組・ひまわり2組・ひまわり3組・1年1組・1  
年2組・2年1組・4年1組・6年1組でした。すばらしいです。がんばりましたね。まだ、1  
度もクラスパーフェクトになったことのないクラスもあるので、3学期は、一人一人が意識をして、  
パーフェクトになる日が増えるとよいですね。冬休み中も、生活リズムを整えて、体調管理をし  
っかりと行いましょう。

## 3校合同生活習慣アンケートについて

10月に、影森小・久那小・影森中の3校で、小学校3年生以上を対象に、生活習慣に関するア  
ンケートを実施しました。先日、3校のアンケート結果をまとめた「3校ほけんだより」と、保護者の方  
向けのアンケートを配付させていただきました。アンケートにご回答いただいた皆様、ありがとうございます。  
家庭でのスマートフォンやタブレット等の利用に関する約束などを見直すきっかけにな  
れればと思います。

### やってみよう 目のストレッチ

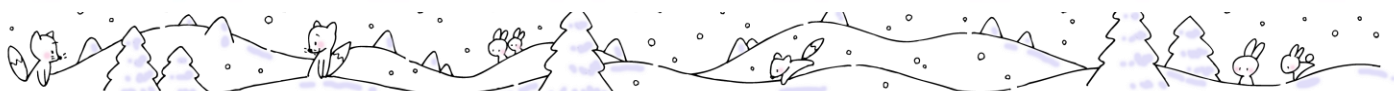
**ス** マホや本など  
近くを長時間  
見ていると、目の筋  
肉が緊張して凝り固  
まってしまいます。  
こまめに目のストレ  
ッチをして、筋肉を  
ほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り  
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、  
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



# き 気をつけよう！ ~冬休み中の過ごし方~



やす ひ つづ お休みの日が続くと、どうしても生活リズムが乱れてしまいがちです。自分で、毎日やることや、お じかんたい き きそくただ せいかつ けんこう き 起きる時間帯などを決めて、規則正しい生活をこころがけ、健康に気をつけてすごしましょう！

のどが痛い！ 寒気がする！ こんなとき…

## あなたはどちらをえらびますか？



## 感染症に 負けない体を作ろう



てきど うんどう たいりょく こうじょう 適度に運動をすることで、体力が向上するだけではなく、かぜなどをひきにくい丈夫な体になります！ ねんまつねんし 年末年始は、つい、たくさんのイベントがあり、おいしいものを食べすぎてしまいがちです。かる うんどう こうか からだ うご じかん つく 軽い運動をするだけでも効果はありますので、体を動かす時間も作ってくださいね！

## ふ ゆ や す あ ほ け ん ぎ ょ う じ 冬休み明けの保健行事

1月12日(金) 発育測定 1~3年生とひまわり

1月15日(月) 発育測定 4~6年生

けがや事故には十分気をつけて、冬休み明けに元気で会いましょう！

