



令和8年1月

氷見市市立宮田小学校 No. 14

明けましておめでとうございます。休みが続いて、いつもより寝るのが遅くなったり、朝起きるのが大変になったりしていませんか。リズムを整えて楽しい学校生活を送れるようにしましょう。

3学期気を付けて過ごしてほしいこと

2学期の終業式では、「①寝る②起きる③食べる④動く」の4つのことを大切にしてほしいことを伝えました。冬休みは、4つのことを守り、元気に過ごすことができましたか。これからもこの4つのことを忘れずに過ごしてください。

始業式では、3学期にさらに気を付けて過ごしてほしいことについて話をしました。

それは、「○○い」と「○み○○」

についてでしたね。

○にあてはまるのはどんな言葉だったでしょうか。
裏面を見て、思い出しましょう！



～3学期の予定～

身体測定・視力測定

1／9(金)

1～3年生

1／13(火)

4～6年生

※半袖・短パン・メガネを忘れないうようにしましょう。



最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ ここ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、○をつけましょう。

からだ



とてもつらい



ちょっとしんどい



ふつう



まあまあ元気



とても元気

ここ



かなしい



モヤモヤ



ふつう



たのしい



とてもしあわせ

久しぶりの学校で心や体の調子が良くない人もいるかもしれません。いやなことや困ったことがあるときは、家族や学校の先生、友達などとたくさん話すことがとても大切です。
どんなことでも気軽に話しかけてくださいね！

保健室より



うらめん
裏面もあります→

～3学期気を付けて過ごしてほしいこと～

始業式にお話した、3学期さらに気を付けて過ごしてほしいことは、

「しせい」と「はみがき」でしたね。

～合い言葉～
背筋はピン
足はペタン
お腹の背中にグー1つ



机の目の距離
パー2つ



はみがきは、鏡を見ながら
ていねいに！
1～2本あたり20回。
軽い力で細かくみがく！

机にチョキして
背筋ピン



「しせい」が良いと勉強に集中できたり運動がうまくなったりと良いことがたくさんあります。しせいに気を付けて過ごしましょう。

「はみがき」をしっかりとすることで、むし歯になりにくく元気に過ごすことができます。
食後は、はみがきをていねいにするようにしましょう！



馬 うま く 休 やす もう



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つ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、香りには様々な効能があります。

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