

# すこやか通信 1月号

## あけましておめでとうございます

2026年になりました。今年は、60年に1度めぐってくる丙午という特別な午年です。火のエネルギーと馬の力強さが合わさり、情熱的で大きな飛躍や発展のチャンスがあるといわれています。みなさんが、いろいろなことにチャレンジして、心も体も大きく成長できる1年になることを祈っています。ぜひ健康についての目標もたててみてください。



## 寒い季節を元気に安全に過ごそう

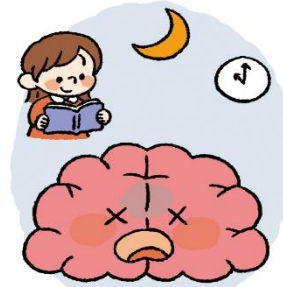
### 冬の道路



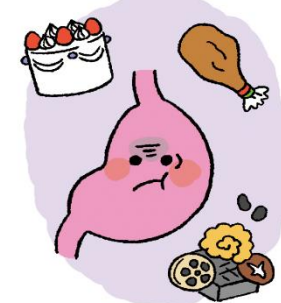
ある 歩くときには気をつけて

寒い日が続きますね。  
 寒いからと、ポケットに手を入れて歩いている人はいませんか？上着やマフラー、手ぶくろなどを使い、あたたかくするようにしましょう。  
 傘で遊んだり、走ったりして登下校をする人はいませんか？道路がすべりやすくなっていることがあるので、急がずゆっくり、足の裏全体でふみしめて歩きましょう。歩幅をせまく、重心を少し前にするのもポイントです。

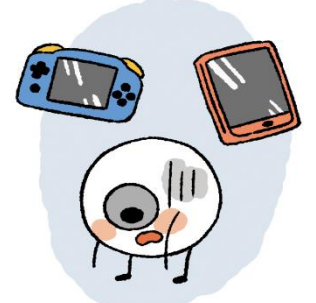
## みんなのからだの中 つかれていないかな…？



夜ふかして睡眠不足です…



消化で忙しくて、休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、つかれています…

冬休みが終わり、3学期のスタートです！クリスマスや年末年始と、楽しいイベントもあったと思います。みなさんはどのように過ごしていたでしょうか？自分の生活リズムを振り返ってみましょう。からだの中はつかれているかもしれません…。学校生活を元気に送ることができるように、規則正しい生活を心がけましょう。

### 保護者の皆様へ

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

3学期がスタートしました。冬休み中、お子様の様子はいかがでしたか？健康面で気がかりなことがありましたら、お気軽に学校までご連絡ください。冬休みは楽しいイベントも多く、生活リズムがくずれてしまった方もいるのではないのでしょうか。2学期は学級閉鎖などの措置をとることなく、過ごすことができました。3学期も引き続き、元気に学校生活を送れるよう、ご家庭でも体調管理、感染対策へのご協力をお願いいたします。