

すこやか 1月

町田市立小川小学校

お正月にお金をもらうお年玉。実は昔のお年玉はおもちでした。しかもただのおもちではなく、「魂」を象徴するものでした。年の初め、その年の神様「歳神様」から新しい魂を分けてもらう、と考えられていました。その魂が宿ったおもちを「年魂」と呼び、それを分けたものが「御年魂」とされていたのです。みなさんも新年を気分新たに健康に過ごしましょう。

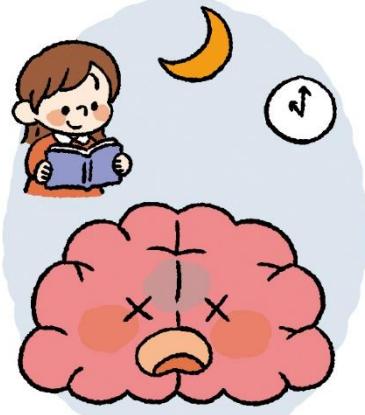


からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？

- 朝から何となくだるく、疲れている⇒夜更かししていない？睡眠時間が足りないのかも！？
- おなかが痛い、下痢をしている⇒ごちそうを食べすぎたり、冷たい飲み物を飲んだり、薄着をしたりしてからだを冷やしていない？
- 目が痛い、頭痛がする⇒スマホやタブレットの使いすぎかも！？

みんなのからだの中 つかれていないかな…？



夜ふかしで睡眠不足です…



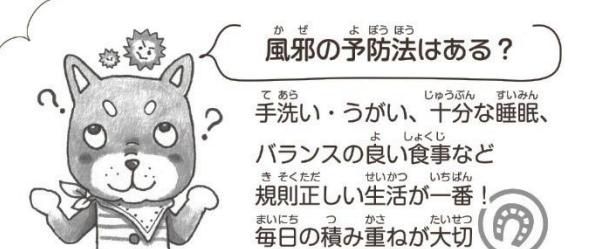
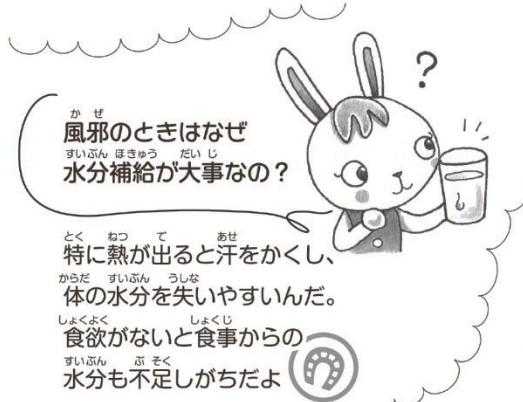
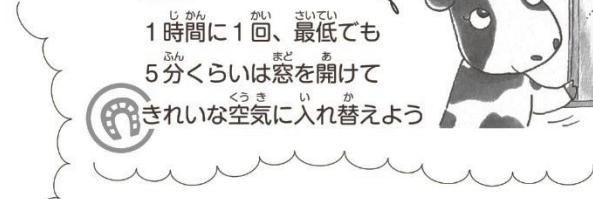
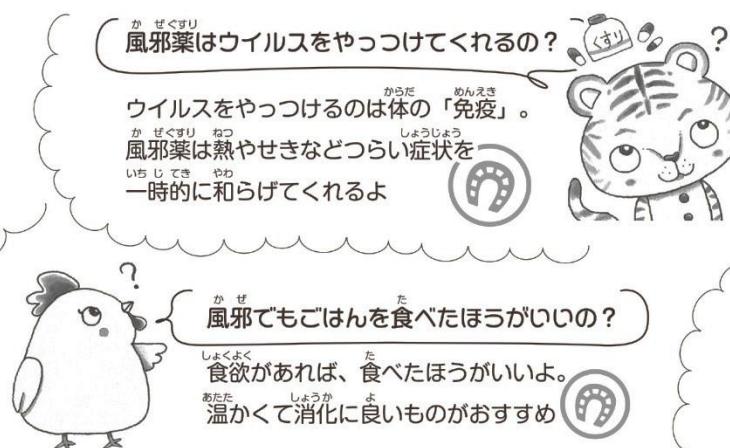
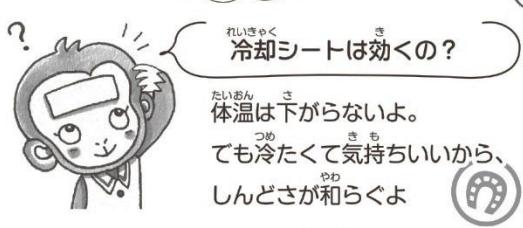
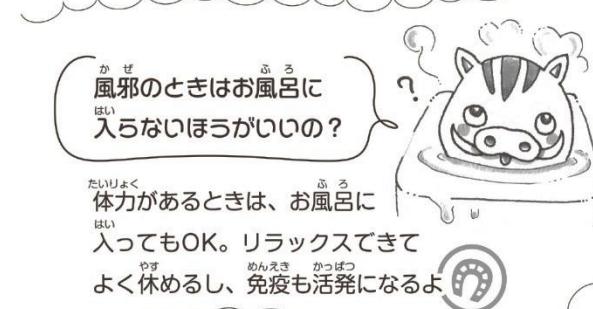
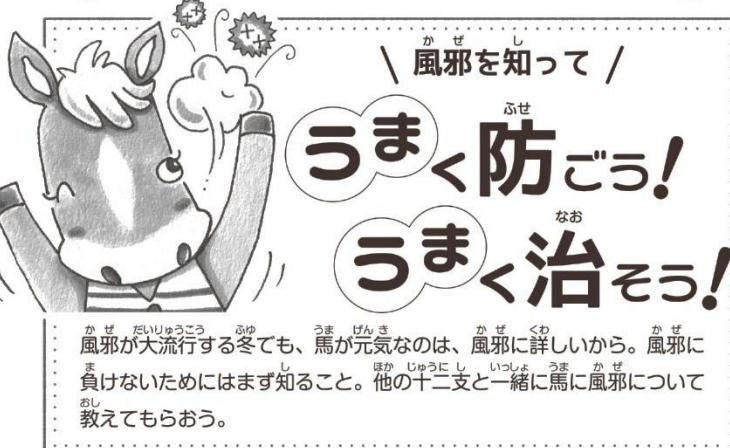
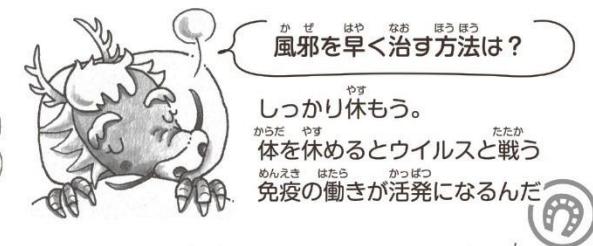
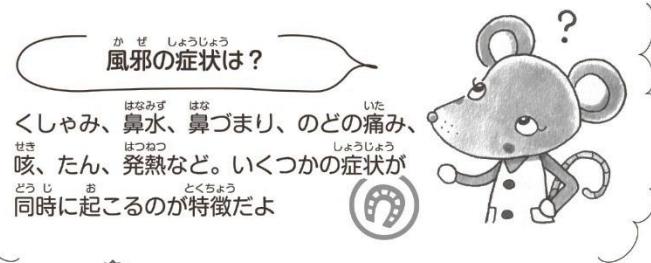
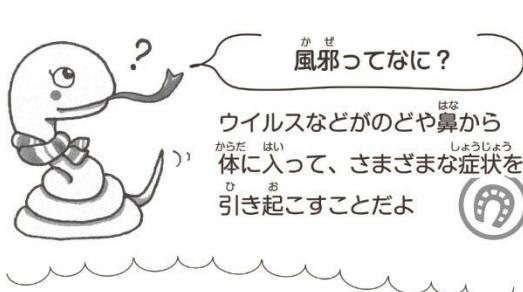
消化で忙しくて、
休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、
つかれています…

～保護者の方へ～

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。冬休みに生活リズムが乱れてしまった場合、生活リズムの見直しをお願いします。特に、朝ごはんは、からだを温め、水分補給にも役立ちます。朝ごはんを食べ、トイレタイムをゆっくりとれるよう、声掛けをお願いします。



かぜ
風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！