



令和6年1月9日
上島町立弓削小学校

年が明けて、「あけましておめでとう」と挨拶した人も多いのではないのでしょうか。「めでたい」は「とってもすばらしい」という意味で、春に作物の「芽」が「出」て育ててくれることをみんなで心から喜び合っていたことから、「芽出たい」と当て字をすることもあります。

今年、皆さんにはどんな「芽」が出るでしょうか。できるようになったこと、新しく気付いたこと、きっと全て未来につながっていきます。そして、芽を出すためには、元気な心と体がとても大切です。皆さんにとって芽吹きが多い一年になりますように、保健室からも全力でサポートしていきますね。

1月の保健目標
規則正しい生活をしよう

年末年始は不規則な生活になりがちですが、体調管理には規則正しい生活が大切です。冬休み中に乱れた生活リズムは早めに整えておきましょう。

1月の予定

1月9日(火)	身体計測・視力検査
1月11日(木)	校内持久走大会 〈予備日：1月12日(金)〉
1月21日(日)	ゆめしま海道駅伝大会

スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

毎日同じ時間に起きる



夜は早く寝る



起きたら日光を浴びる



朝ご飯を食べる



適度に運動する



