



令和7年 1月  
一丘小学校 ほけんしつ

あけましておめでとうございます。

2025年“巳年”新しい年が始まりました！

みなさん、冬休みはたくさん楽しむことができましたか？

いよいよ3学期のスタートです！！たった3ヶ月はあっという間。

体調には気をつけて、毎日楽しく過ごしましょうね！

まだ、お休みモードが抜けていない人は、まず規則正しい生活から！

今年も1年、みんながけんこうに過ごせますように…★



インフルエンザにかかったら…

出席停止となります！

「発症してから5日を経過かつ、解熱してから2日を経過するまで」

2学期の終わり、一丘小学校ではインフルエンザA型が大流行… つらい思いをした人がたくさんいたよね。これからさらに寒くなってきます。ウイルスは寒くて乾燥したところが大好き。まだまだ気は抜けません！！しっかりと予防をしましょうね！

### 保護者のかたへ おねがい



お子さまが医療機関で「インフルエンザ」と診断された場合は、すぐに学校へ連絡をお願いいたします。A型、B型などもお伝えください。

また、「発熱した日」を学校へ必ずお伝えいただき、次に登校できる日を職員と一緒に確認してください。

お子さまが元気に登校できるようになってから、「出席停止報告書」をお渡しします。医師による記入の必要はありませんので、保護者のかたが記入し、学校へ提出してください。

## 2025年 ぐっすりねむって元気な1年にしよう！

冬休みで、生活リズムがくずれてしまった人はいませんか？  
夜更かしをしてしまっていた人もいるのではないのでしょうか。



すいみん中は、体の中で成長ホルモンが分泌されます。  
成長ホルモンは、遊んだり、勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせます。  
そして次の日にまたたくさん活動できるようにしてくれるのです。



成長ホルモンの分泌には、ぐっすりねむることが大切。  
しっかりとすいみんをとろうね！！

## 朝ごはんってどうして大切??

みなさんは、朝ごはんを毎日欠かさず食べることができていますか？  
どうして朝ごはんは大切なのでしょう？

### ▶ すいみん中でもエネルギーを消費する！！

実は、みんなが夜ねむっている間も、かなりのカロリーを消費するようです。  
そのため、朝目覚めたときの体はもう エネルギー不足に…

### ▶ 朝ごはんメニューのポイント！

パンやごはんなどの炭水化物は、脳を働かせる効果があります。  
バランスよく栄養を取ることが大切！「何も食べない」は、やめようね！！



## 2計測（身長・体重測定）を行います！

1月20日（月）～1月22日（水） 全学年

2計測の記録は、“からだの発育”でお知らせします。  
確認後は、学校へご提出ください。

