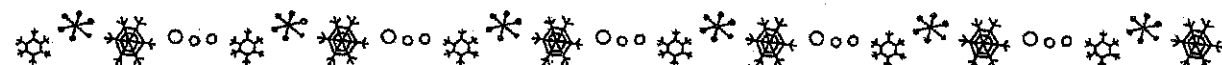


ほけんだより 冬休み

交野みらい小学校
保健室
2023年冬休み号

いよいよ冬休みが始まります。冬休みは楽しい行事がたくさん！ですが、体調をくずさないよう、生活リズムを整え、楽しい冬休みを過ごしてくださいね♪始業式でまた、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



冬こそ意識して“日光浴”を

太陽の光を浴びることを“日光浴”といいます。「寒いから…」と家の中で過ごしてばかりではなく、冬休みこそ外で元気に遊んで、日光浴をしましょう！

ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、イライラや不安などを抑えて、幸せを感じやすくなります。

体内時計をリセット

日光を浴びると体内時計がリセットされるため、朝すっきり目覚めたり、夜ぐっすり眠れたり規則正しい生活が遅れます。

＊1月の予定＊

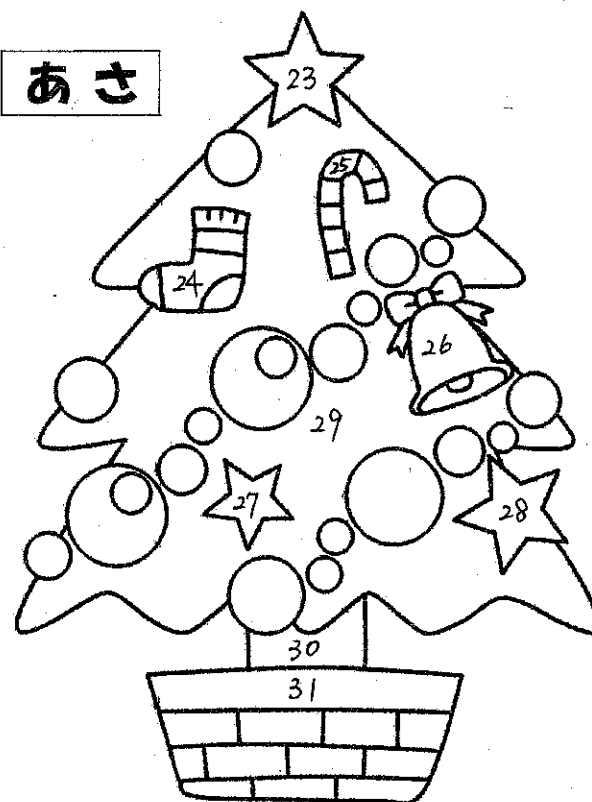
10日(水) 二計測(2年生)	15日(月) 二計測(1年生)
11日(木) 二計測(5年生)	16日(火) 二計測(4年生)
12日(金) 二計測(6年生)	17日(水) 二計測(3年生)

※授業の関係で変更する場合もあるので、クラスの時間割を確認してください。

ふゆやす 冬休み 歯みがきチャレンジ！

12月22日の夜～1月8日まで、歯をみがいたら、その日の日付の数字に色をぬりましょう。(例：12月22日→22に色をぬる)毎日歯みがきをして、ぬりえを完成させましょう！昼も歯みがきができたなら、数字がないところに色をぬってね！

あさ



よる

