ほけんだより

令和８年１月19日
札幌市立澄川小学校
No. ９

【保護者様・じどうのみなさん】

みなさんは、冬休みをどんなふうに過ごしましたか。気持ちよく新年をむかえられたでしょうか。まだまだお正月モードからぬけきれていない、頭がぼんやりする･･･そんな人はいませんか。ほけんしつ前のけいじ板にも、お正月気分からぬけだすヒントがはってあります。ぜひ見に来てください☻

スイッチ！ 冬休みモード ≫≫ 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、３つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！① 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！② 朝ごはん

体と脳が目覚め、１日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③ 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

スキー学習がはじまります

すでに御準備いただいていると思いますが、御家庭で以下のことについて御確認していただき、お子さんと一緒に御準備をお願いいたします。また、スキー靴や上靴に履き替える際に、靴下が濡れてしまうことがあります。履き替え用の靴下１足を袋に入れて、毎日持たせていただけると安心です。

しっかり体調を整えておきましょう！

寝不足は厳禁です。
体調不良となります。
前日は早めに寝ましょう。

朝の準備はしっかりと！

朝ごはんをしっかり食べ、トイレ（排便）は済ませておきましょう。
スキー場に行く学年で、車酔いが心配な人は、酔い止めの薬を飲んでから登校してください。