



令和6年1月10日  
豊川市立長沢小学校


あけましておめでとうございます！新たな1年がはじまりました。2024年はどんな1年にしたいですか？がんばりたいことや挑戦したいことをぜひ見つけてくださいね。みなさんが1年間、充実した生活を健康で元気に送れることを先生は願っています！

スイッチをきりかえよう

がっき  
ふゆやすみモード ≫ 3学期モード

**スイッチ！①**


はや お  
**早起き**



き じかん お あさひ  
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**


あさ  
**朝ごはん**



からだ のう めざ にち  
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**

うん どう  
**運動**



さむ うんどう からだ なか  
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。

鼻水の色を見てみよう



**とうめいな鼻水**

サラサラとしていて、たれやすい鼻水。かぜの引きはじめに出やすい。  
アレルギー性鼻炎（花粉症）のときも出やすい。



**きいろい鼻水**

どろっとして、ねばり気のある鼻水。死んだ細菌・ウイルスが鼻水にふくまれることで黄色っぽく、かぜの治りかけのときに出やすい。

★ 黄色い鼻水が長引くとき（1～2週間以上）は、何か原因があるかもしれないため、病院に行くことを考えましょう。

＊ 1月の予定 ＊

今年度最後の身体測定を行います。半袖半ズボンの体操服で測定します。1年間でどれだけ大きくなったか楽しみですね。結果は、全学年金曜日に渡します。かならずお家の人に見せてくださいね。

1月15日（月）	2時間目	3年生	3時間目	4年生
1月16日（火）	2時間目	6年生		
1月17日（水）	2時間目	1年生	3時間目	5年生
1月18日（木）			3時間目	2年生
1月19日（金）	2時間目	SUN組		

