



令和7年
思誠小学校

だい かい がつようか か
第3回 いきいきチャレンジ1月8日～14日!



あけましておめでとうございます。

ほんねん こころ からだ げんき いちねん
本年も、心も体も元気な一年になることを
ねが
願っています。いきいきチャレンジに取り組
み、元気な生活リズムを取りもどしましょう!

こころ からだ かんけい
心と体の関係について

さいきん なか いた ひと あたま いた ひと ほけんしつ く
最近、お腹が痛い人、頭が痛い人が保健室に来ることが
ふ 増えてます。こころ からだ こころ ずつう
増えています。心と体はつながっていて、心のしんどさを、頭痛や
なか いた からだ おし
お腹が痛くなることで体が教えてくれていることもあります。下にある
よき きも つづ ひと いちど ねむ きも
ような気持ちが続く人は、一度ゆっくりと眠ったり、気持ちをだれかに
しつかり はな じかん
しっかりお話しする時間をとってみるといいかもしれません。



ふゆやす
冬休みに夜ふかしをして、朝起きられなくなっていたり、朝ごはんが
食べられなかったりした人もいるのではないかと思います。

いきいきチャレンジで生活リズムを整えて、3学期を元気にスタート

しよう!
<内容>

「早起き」「朝ごはん」「歯みがき」
「あいさつ」「早寝」
「メディアの使用時間のめあて」に
と
取り組みます。



※おうちの人と、メディアをつかう時間のめあてをきめよう!

カードにそれを書いて使ってね。

ていしゅつ び がつ にち すい がっこう も
(提出日) 1月15日(水)に学校に持ってこよう!

おうちのかたへ



①インフルエンザの猛威がまだまだ続きそうです。

登校再開には、ご家庭で「インフルエンザ罹患報告書」を
作成していただくことが必要です。インフルエンザ(疑いを含む)と診断され
たら、学校にご連絡ください。「インフルエンザ罹患報告書」を思誠小学校ホ
ームページからダウンロード、もしくは学校で受け取り、朝と夕の体温を毎日
ご記入ください。再登校時に、記入されました「インフルエンザ罹患報告書」
を必ずお持ちになってください。

② 新型コロナウイルス感染症(出席停止)、溶連菌感染症(病欠)は、治癒
証明書や用紙は不要です。医師に指示された欠席期間や再登校日を学校
にお知らせください。 本年度も、よろしくお願いたします。

こころ こえ
心の声に
みみ
耳をすまして

き て
やる気が出ない

しょくよく
食欲がない

しゅうちゅう
集中できない

からだ
体がだるい

こころ ふちよう
どれも心の不調のサインかも
しれません。本当につらくな
る前に、ゆっくり寝たり、気
ぶんてんかん
分転換をしたり、たくさん笑
ったりして、たまったストレ
スを解消しましょう。

