



令和6年1月9日  
昭島市立拝島第一小学校  
保健室

新年あけましておめでとうございます。冬休みはゆっくり過ごすことはできましたか？今年とはどんな年にしたいかきちんと目標を立て、充実した1年を送りましょう。そして明日からはグッドモーニング60分が始まります。冬休みでくずれた生活リズムを戻せるように取り組んでくださいね。まだまだお正月気分がしたいところですが、気持ちを切り替えて3学期も頑張っていきましょう！

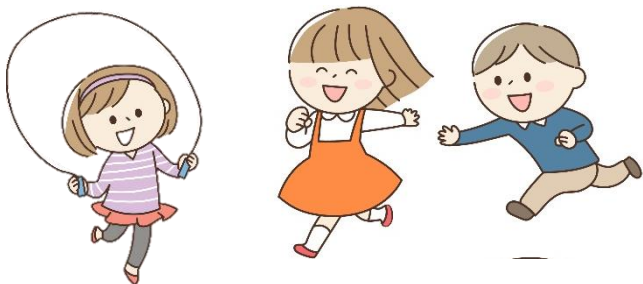


## 1月の保健目標 寒さに負けない体づくりをしよう

冬は外の気温の低さや空気の乾燥などで、風邪や様々な感染症が流行する季節です。しかし、この時期は体が冷えやすく、体力・免疫力が下がりがやくなります。寒さや感染症に負けないために、丈夫な体づくりをしましょう。

### 外で体を動かそう

寒いからと言って、家や教室の中ではばかり過ごしていませんか？外で全身を使って遊ぶことで体力が向上し、体が強くなります。また、冬にしかできない体験を経て、五感が刺激され、脳の成長にもつながります。



### 体を温める食べ物で免疫力アップ

食べることで、血流を良くしたり代謝を上げたりする食べ物があります。主ににんじんやごぼうなどの根菜類で、水分が少なく体温を維持するミネラルがたくさん含まれています。積極的に食べましょう！



ぶん

# みんなのグッドモーニング 60分

9月に取り組んだグッドモーニング 60分で、7日間毎日グッドモーニング 60分ができた人数を数えてみました！学校に行く日だけではなく、学校がお休みの日も早起きできるようになるといいですね。

ぜひ、今回のグッドモーニング 60分では毎日早起きできるかチャレンジしてみてください！

## 1年生

ていしゅつりつ 提出率93.1%

まいにち 毎日グッドモーニング 60分に成功した人

30人 (37.0%)



## 2年生

ていしゅつりつ 提出率85.3%

まいにち 毎日グッドモーニング 60分に成功した人

28人 (28.3%)

## 3年生

ていしゅつりつ 提出率93.1%

まいにち 毎日グッドモーニング 60分に成功した人

26人 (27.4%)

## 4年生

ていしゅつりつ 提出率80.6%

まいにち 毎日グッドモーニング 60分に成功した人

27人 (34.2%)



## 5年生

ていしゅつりつ 提出率87.0%

まいにち 毎日グッドモーニング 60分に成功した人

35人 (32.7%)



## 6年生

ていしゅつりつ 提出率81.9%

まいにち 毎日グッドモーニング 60分に成功した人

21人 (27.3%)

### 「朝からすっきりグッドモーニング いきいきカード」

1月10日(水)～1月14日(日) ※15日(月)提出



- 1 取り組む前に家族でよく話し合ってから、カードに記入しましょう。
- 2 寝る時間、起きる時間の目標が達成できたら〇をつけましょう。朝食、排便、運動の様子、学校での眠気の有無、メディアのルールが守れたかどうかについて、家庭学習をした時間(家庭学習の時間の目安は、学年×10分です)これらについて7日間記入しましょう。
- 3 1週間の記入が終わったら、振り返りを書きましょう。おうちの人からのコメントを書いてもらいましょう。