



令和7年1月8日

古河第五小学校

No.9

# 2025年スタート!



あけましておめでとうございます。

冬休みふゆやすは怎么样了いかにか? 今度こんどお話を聞かせてくださいきね。

冬休みの生活リズムせいかつから学校がっこうの生活リズムせいかつに切りかえて、勉強べんきょうに運動うんどうに頑張りがんばましょう◎

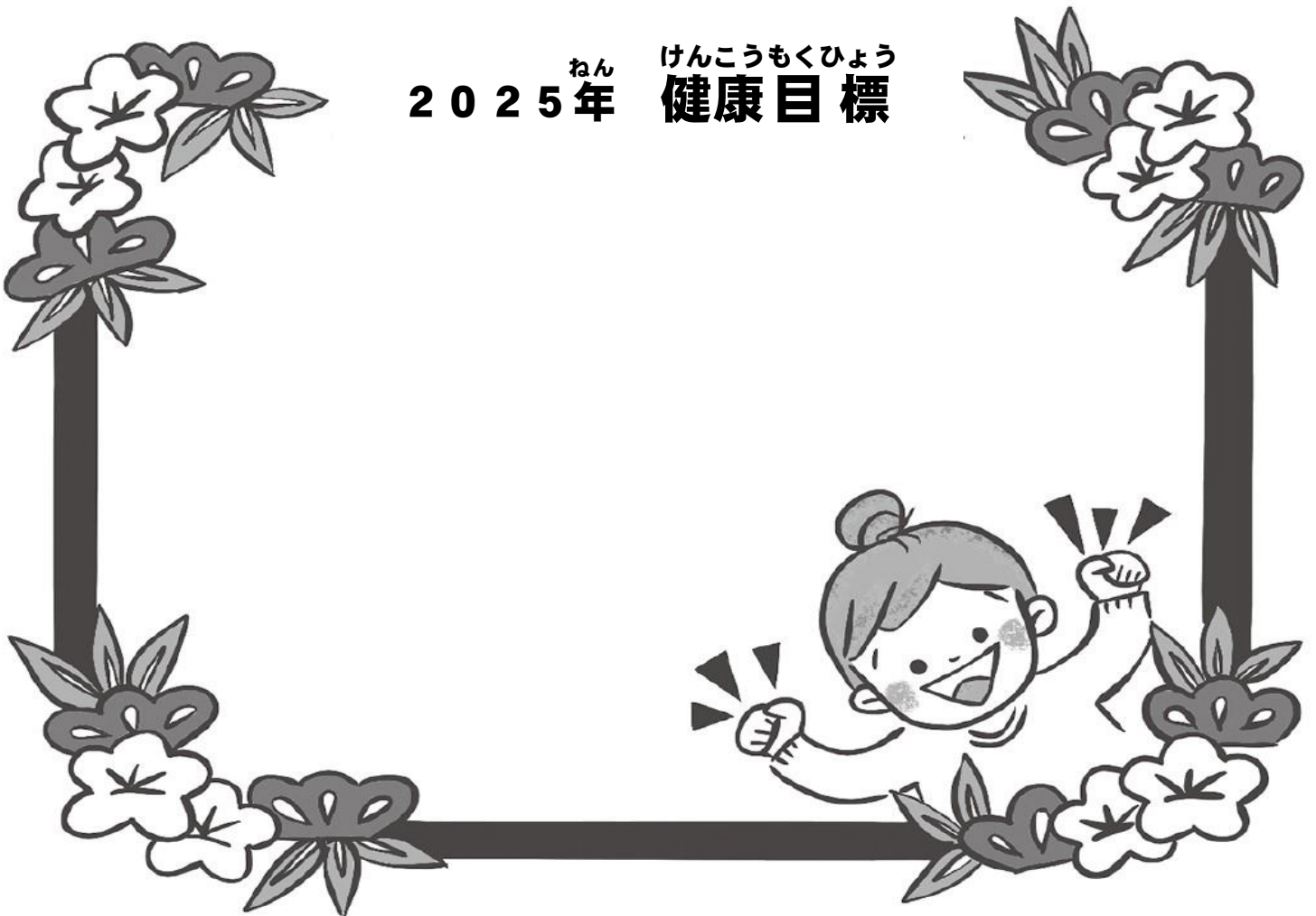
先生せんせいは一年いちねんの始まりはじりに毎年まいとし目標もくひょうを立てています。今年ことしの目標もくひょうは、毎日まいにち一つでも幸せしあわなことを見つけて

ハッピーに過ごすことすです(^\_^)

みなさんみなさんも下の絵したのえに健康けんこうに関する目標もくひょうを書いてみまかしょう。今年ことしもみなさんみなさんが笑顔えがおですごせますように◎

今年ことしも1年ねんよろしくお願ねがいします。

## 2025年 健康目標



# お知らせ

がっき しんたいそくてい がつ か  
**3学期の身体測定は1月9日です。**

この日に欠席した児童は、別の日の業間休みに測定します。  
☆かみのけをおだんごにしたりポニーテールにしたりしないようにしましょう。

☆健康手帳をわすれずに持ってきましょう。

笑う門には福来る



## 寒い季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

鳥肌トリハダの正体しょうたい

寒さや恐怖などを感じたとき、鳥の毛をむしったあのような細かいポツポツが肌の表面に出たことはありませんか？それが鳥肌です。

鳥肌は、交感神経の興奮や緊張によって起こります。寒さや恐怖などのストレスがかかると、立毛筋という細かな筋肉が縮み、毛が立ち上がります。そのとき、毛穴のまわりの皮膚も立ち上がるのです。

鳥肌は自然な体の反応なので、病気ではありませんが、寒いときは衣服で温度調節をしましょう。

### 保健室からの お知らせ

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などの感染症が猛威をふるう寒さの厳しい時期となりました。学校では引き続き手洗い・うがい・換気・咳エチケットなどの基本的な感染症対策を継続してまいります。ご家庭でも基本的な感染症対策に加えて規則正しい生活習慣を呼びかけていただきますようお願いいたします。

冬休み中に、健康診断の結果から医療機関を受診した方は健康手帳を提出していただきますようお願いいたします。

今後もお子様の健康に関することで、ご相談などありましたらいつでもご連絡ください。