

わかば

宇都宮市立海道小学校
わかば学級だより

1月号 No.11
平成31年1月8日

宇都宮市立海道小学校わかば学級

新しい年、2019年のスタートです。お子様たちは冬休みの思い出をそれぞれ胸にかかえて登校してきました。新しい年への夢と希望に満ちた元気な顔で輝いています。2学期後半は短いですが、進級に向けてのまとめをしっかりとできるよう、生活面、学習面ともに充実した指導をしたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



◎生活リズムについて

年末年始は、生活のリズムがくずれやすい時です。就寝時刻が遅くなったり、食事の時間が不規則だったりということで、体のリズムも乱れがちです。さわやかな心、健やかな体で過ごすために、規則正しい生活のリズムを早めに取り戻しましょう。ご家庭でのご協力をお願いします。

- 早寝・早起きをする
- 食事は3食バランスよくとる
- うがい、手洗い、歯磨きをする など…

◎インフルエンザ・風邪の予防について

1月になると、インフルエンザや風邪が流行します。学校では「うがい」「手洗い」の励行、教室の換気、運動や外遊びでの体力の向上などで、風邪の予防に努めています。

ご家庭でも、ビタミン類を多く含んだ野菜や果物を十分とったり、早寝、早起きを心がけたりして、健康管理をよろしくお願いします。

◎衛生週間について

15日（火）から18（金）まで衛生週間となっています。ハンカチ・ティッシュを毎日持ってきて、ズボンのポケットなどに入れて持ち歩く習慣をつけさせたいと思います。この機会に、ご家庭でも一度ご確認をよろしくお願いいたします。