



新年あけましておめでとうございます！

2025年、気持ちも新たに新年を迎えられたことと思います。「一年の計は元旦にあり」今年一年を自分はどのようにがんばっていくのか、1年生なりの目標を持って取り組んでほしいと願っています。

4月に入学してから、はや9ヶ月。子供たちは様々な体験をしながら大きく成長してきました。2年生になる日まであとわずかです。「1月は行く。2月は逃げる。3月は去る。」と言われるように、3学期はあっという間に過ぎてしまうものです。子供たち一人一人が、自信を持って確実に2年生に向かって歩いていくことができるよう担任として励ましていきたいと考えています。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

今月の予定

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1	2	3
6	7	8 始業式 3時間授業 一斉下校	9 5時間授業 身体測定 給食開始	10
13 成人の日	14 朝会	15 むかし遊びを 楽しもう会	16 読み聞かせ	17
20	21 朝会	22	23 東っ子タイム 校内書き初め展	24 校内書き初め展
27	28 新1年生入学説明会	29	30 避難訓練	31



○健康・体力向上カードについて

1月の下旬に、なわとび検定を行います。

なわとび検定の内容

① 両足跳び②かけ足跳び③二拍子跳び

両足跳びは、1分間跳び続けられるかを見ます。(失敗は1回までOK)

かけ足跳びと、二拍子跳びは、跳んだ回数を確認します。

検定の結果を健康・体力向上カードに記録します。後日カードを持ち帰らせますので、記録を御確認ください。このカードは、6年生まで使用します。確認後は押印をし、子供に持たせてください。

元気に3学期を過ごすために

～健康な生活は



「運動、手洗い・うがい、食事、睡眠」～

☆ 運動

寒い冬でも外で元気よく遊びましょう。

☆ 手洗い・うがい

・外から帰ったら「手洗い・うがい」

ウイルス感染対策の第一の方法です。習慣づけましょう。

うがいの仕方・・・あごをあげてガラガラうがい

手洗いの仕方・・・石けんを使って指の間、手の横、手首も忘れずに。

☆ 食事

食べ物は「赤の食品、黄色の食品、緑の食品」に分けられます。

・赤 (タンパク質) は、体をつくるもと。

・黄色 (脂肪、炭水化物) は、エネルギーのもとで、体をあたためます。

・緑色 (ビタミン) は体の調子を整え、抵抗力を高めたり、粘膜を丈夫にしたりします。

豆腐 チーズ 納豆
魚 牛乳 肉など

赤の食品

ご飯 パン 麺類 バター
いも類など

黄色の食品

人参 かぼちゃ トマト
ほうれんそう だいこんなど

緑色の食品

3色食べて、丈夫な体をつくりましょう!

☆ 睡眠

○遅くとも9時には布団に入りましょう。

冬だからこそ!

★寒いからといって、服を何枚も着ていては体温調節機能の働きが鈍くなります。体が寒さに慣れると適度な服の枚数で生活できます。寒さに応じて、自分で上着を脱ぎ着して調節できる力を育てましょう!