



ほほえみ



福井市鶉小学校
令和8年1月号

あけましておめでとうございます。

冬休みの間、体調をくずさずに過ごさせていますか。少し生活リズムがくずれてしまった人も、1月も一度、早ね・早おき・朝ごはんを大切にいきましょう。

今年は午年です。馬は、あわてずに自分のペースで、長い道を進むことができます。みなさんも、つかれたときは休みながら、元気になったらまた前へ進めば大丈夫。

今後も、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節が続きます。手洗い・うがいを忘れず、体のちょっとした変化に気づけるようにしましょう。保健室は、体だけでなく、心が少しつかれたときにも来ていい場所です。今年も、みなさんが元気に過ごせるよう、保健室から見守っています。



たの 楽しく体を動かそう！



12/12 学校保健委員会

今年は、「楽しく体を動かそう」をテーマに、福井医療大学の菅野先生からコーディネーショントレーニングを教えていただきました。コーディネーションとは、脳からの命令を上手く・正しく伝えること。この能力をきたえ、脳と体が仲良くなり、思い通りに動けるようになる！！とのことでした。「ケガをしない」「スポーツ上達」「勉強も集中」の3つのいいことがあるみたいです。ぜひ、おうちでも継続してやってみましょう！

training menu

- ・遅出しじゃんけん
- ・手足バラバラじゃんけん
- ・トルネードジャンプ
- ・リアクションじゃんけん
- ・手押し相撲
- ・ロケット座り
- ・指先レース
- ・8の字のぞきこみ
- ・ロケットバランス

毎朝学校で取り組んでいます！



きそく^{ただ}正しい生活^{せい} きょうは ^{かつ}いくつできたかな？

生活チェック	1	はや お 早起きができましたか？	むらさき ✎	4	だらだらと食べたり飲んだり しませんでしたか？	あ お ✎
	2	あさ 朝ごはんを食べましたか？	きいろ ✎	5	スマホやゲームは時間・ルールを まも 守って使えましたか？	みどり ✎
	3	そとあそ 外遊びや軽い運動を しましたか？	あ か ✎	6	よ 夜ふかしせず、 き 決まった時間に寝ましたか？	ちやいろ ✎

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう



おうちの方へ

いつもお子様の健康生活のために、ご支援いただきありがとうございます。年末年始があっという間に過ぎ去り、2026年が始まってから数日が経ちました。冬休みは、お子さんとゆっくり過ごす時間はありましたか。短い時間でも、同じ空間で笑ったり話したりすることが、子どもの心の安心につながります。忙しい毎日ですが、1日1回、顔を見て声をかける時間を大切にしてみてください。

冬休み中に歯科・眼科の受診はお済みでしょうか？治療が済みましたら、治療用紙を学校までご提出ください。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

教育相談のお知らせ

◎1月の来校予定

1月 9日（金） 10:20～12:20

1月23日（金） 10:20～12:20

※担任または教育相談担当（森下）までご連絡ください。

