



あけましておめでとうございます

本年もどうぞよろしくおねがいします (^o^)/



2024年になりました。みなさん、冬休みはどうでしたか？元気に楽しめたかな？

たくさんお話、聞かせてくださいね♪

さて、今年^{ことし}は辰年^{たつとし}です。十干^{じっかん}でいうと「甲」^{きのえ}の年^{とし}で、「甲」は草木の成長^{せいじょう}を表^{あらわ}す意味^{いみ}があり、植物^{しょくぶつ}が成長^{せいじょう}



するようにどんどん勢^{いきお}いを増^まして増^ふえていくという意味^{いみ}があります。そのため、「甲辰」^{きのえたつ}の今年^{ことし}は、昨年^{さくねん}まで努力^{どりよく}してきたこと^{こと}が実^みを結^{むす}び、成^{じょうじゆ}就^{じゆ}する年^{とし}になるそうです。

たくさんの「喜び」^{よろこ}がある一年^{いちねん}になるといいですね♪

生活リズムを整えよう

冬休みのあいだ、早寝早起き、できていましたか？明日から元気カードがはじまります。3学期、元気にすごせるよう、10日間で生活リズムを整えましょう。

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です！</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気がないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を！</p>
---	---	--

朝のリズムが大切！やる気スイッチが入るよ。

意識して、心も体もリラックスしましょう！

1日に数分でも好きなことをする

ストレス解消！

いつでも笑顔で。とにかく笑ってみよう

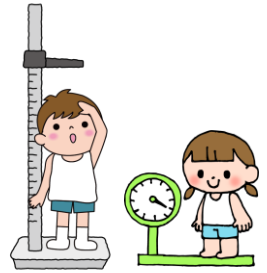
笑う時には福来た

はは はは

ぬるめのお風呂にゆっくりつかう

疲れがとれるよ♡

12月に身体測定をしました！



みんな、ぐんぐん成長していました。うらやましいっ！！
どのくらい成長していたか、4月と12月の平均値をくらべてみると…

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身長	3.8cm伸び	4.7cm伸び	4.8cm伸	4.1cm伸	4.0cm伸	5.9cm伸
体重	2.1kg増え	2.9kg増え	3.3kg増	1.8kg増	3.4kg増	4.5kg増

こんなにも成長していましたよ♡
成長には一人一人、違いがあります。まったく同じ人はいません。自分のペースで、
しっかり成長していきましょう。



元気な顔？
風邪ひきさんの顔？
どんな顔ができるかな？

福わらいでクイズ

4つのクイズに答えて「おたふくさん」を完成させよう！
答えた①、②のコーナーからそれぞれ、顔のパーツを選んでね！



まゆげのクイズ

「まゆをひそめる」って
どんな意味？
①心配ごとや不安なことがある
②おいしいものを食べて
ごきげん

鼻のクイズ

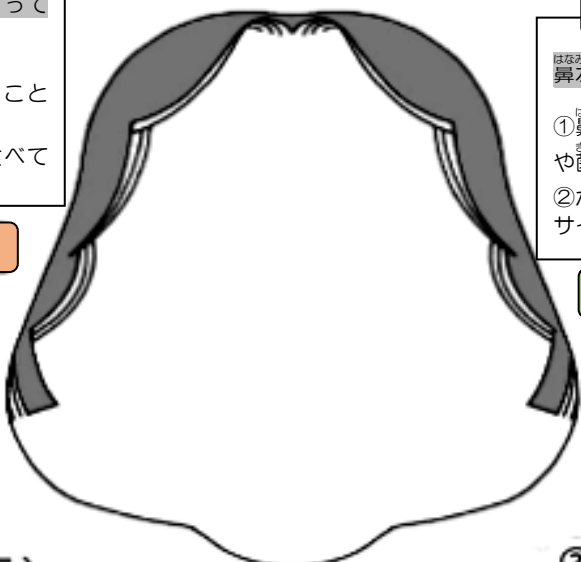
鼻水はなぜ、黄色くなる？
①鼻水の中に白血球の残りが
や菌の死がいが含まれるから
②かぜが治りかけている
サイン

目のクイズ

ウイルスはどこから入ってくる？
①鼻と口からだけ！
②目からも入る！

口のクイズ

くしゃみのスピードは？
①時速約110km！
チーターと同じくらい
②時速約300km！
新幹線と同じくらい



①のコーナー

②のコーナー