



3学期が始まりましたね。みなさんどんな冬休みでしたか？からだも気持ちもリフレッシュすることができたでしょうか。

年末年始は暖かい日が続きましたが、ここ数日夜から朝にかけての寒さが増しているようです。体調に気をつけて元気に過ごしたいですね。

あいうべ体操をすることで「口呼吸」から「鼻呼吸」へ！鼻呼吸になると鼻毛がフィルターの役割をしてくれたり、空気をあつためてくれたりしますよ。1から4を1日30セット！

3回目の「元気アップ大作戦」に向けて…！

12月号でもお伝えしましたが、「元気アップ大作戦」があります。冬休みで生活リズムが崩れてしまった人はもちろん、規則正しく生活できたよという人もメディアの使用時間などをより気をつけて過ごせるように、今年度最後の元気アップ大作戦に取り組んでほしいなと思います。

期間：1月17日（水）～21日（日）

今年度最後の元気アップ大作戦なので、「寝る時間」や「起きる時間」は自分で設定するようになっていきます。1回目と2回目を振り返って、自分に合った時間を設定しましょう。全ての項目で○が4つ以上だった人には金メダルシールを貼ってカードを返します。また、3回の取組すべてで金メダルを取った人には大きなメダルシールを貼って返却します。がんばってくださいね！

1・2年生保護者様

先日1・2年生のみなさんに「学校における食物アレルギー調査のお願い」を配付しています。来年度の給食でのアレルギー対応のために必要な調査になりますので、必ず提出をお願いします。

提出期限：1月19日（金）

代替食の持参が必要などの場合は後日面談をさせていただきます。その場合は別途連絡させていただきますのでよろしくお願いします。

あいうべ体操

