



令和7年1月8日
荒川区立峡田小学校
校長 松本 典之
養護教諭 五十嵐 汀

みなさん、冬休みの間に、冬のイベントを楽しみつつ、ゆっくり休むことはできましたか。

中には、冬休みの間に夜ふかしをしたり、お菓子を食べすぎてごはんが食べられなかったりした人もいるかもしれません。

生活リズムを整え、体も頭も学校モードに切り替え、今学期も元気に登校しましょう。



ほけんぎょうじ 1月の保健行事



○身体測定 (全学年)

1月9日(木)～17日(金)

※クラスごとの計測です。日程は担任の先生からお知らせします。



○救命入門コース (5年生)

1月30日(木)

※1・2校時にアリーナで行います。





のほけんもくひょう

かんせんしょう

よぼう

かぜ（感染症）を予防しよう！

ねむ

げんき

ぐっすり眠って元気な1年を



2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、
脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされているそうです。

「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの
毎日の生活の中でも行われています。それが、睡眠です！

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。
成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ
(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌のためには、ぐっすり眠ることが大切です。
感染症にかかりにくくするためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださ
いね。

