



令和7年1月8日 八幡小学校 ほけんしつ

あ
明けましておめでとうございます！

ふゆやす お がつき はじ ことし みどし
冬休みが終わり、3学期が始まりました。今年巳年です。

みどし どりよく みの ものごと あんてい とし い
巳年は、努力が実り、物事を安定させていく年と言われています。

いま どりよく み むす はじ あら ちようせん へんか まえむ
今までの努力が実を結び始めたり、新たな挑戦や変化に前向きに

なれたりする年だそうです。何事にも粘り強く頑張っ取り組むと

よいかもかもしれませんね。

なにごと がんば けんこう たいせつ せいかつ ひと はや きそくただ
何事も頑張るためには健康が大切。生活リズムが崩れてしまった人は、できるだけ早く規則正

しい生活リズムを取り戻して、3学期も元気に過ごせるようにしましょう！



がっこう き 学校モードに切りかえよう！

ふゆやす あ さむ こと もあり、あさ 朝なかなか起きづらい人も多いのではないでしようか。せいかつ
冬休み明け、寒いこともあり、朝なかなか起きづらい人も多いのではないでしようか。生活リ
ズムを学校モードに戻すコツをお知らせします。



きのう 10(15)分早く寝て



まえの日の朝より10(15)分早く起きる

いきなり30分、1時間早く寝たり起きたりするのは難しくても、
1日10分か15分ならどうにかかなりそうな気がしませんか？さっそく
今日からチャレンジしてみましょう。

1月の保健行事

16日(木) 8:20～ 身体測定・視力検査(全学年)

体操服の準備をお願いします。髪の毛長い人は低めの位置で結んできましょう。
視力検査でハンカチ or ティッシュを使用します。メガネをかけている人はメ
ガネを忘れないようにしましょう。



1995年1月17日に起こった阪神・淡路大震災がきっかけとなり
制定されました。この震災で全国から多くのボランティアが集まり、
被災者支援や復旧作業が進められました。

ぼうさい 防災〇×クイズ

答えはクイズの下にあります。

Q1. テレビで「緊急地震速報」が流れた。

家の中にいると危険と思い、急いで外に出た。

〇か×か？



Q2. 大きな地震によって家族がはなればなれになってしまうことが

あるので集合場所を決めておくとうい。〇か×か？



Q3. 災害時、被災者のSNSで「拡散希望」と書かれた投稿があったので、

急いで拡散した。〇か×か？



こた 答え

A1. × 震度6以上の地震では全く何もできません。

机の下などに身を隠してゆれがおさまるのを待ちましょう。

A2. ○ 災害時、携帯は通じないことがあります。家にいるとき、

職場・学校にいるときなど場面ごとに決めておくとういでしょう。



A3.× 災害時はデマや間違っまちがた情報じょうほうもたくさん飛び交といます。

「すぐに知らせしないと！」という気持きもちがあっても、
その情報じょうほうが正しいかどうただかを見極みきわめてから情報じょうほうを共有きょうゆうしましょう。