



寒い冬を乗り越え、新しい目標に向かって進む1月に



1月は、1年で最も寒い時期を迎えます。朝の布団が恋しいと感じる大人がいるように、こどもにとっても、冬休み明けに生活リズムを整え、寒さの中で登校するのは、気持ちの面で辛い日もあるかもしれません。3学期は1年間の総まとめと次の学年への準備を始める大切な時期です。体調管理に留意し、寒さを乗り越え、充実した学校生活を送れるようご家庭のご協力をお願いいたします。



規則正しい生活リズムのポイント

冬休みが終わり、学校生活が再開しましたが、生活リズムの乱れは、こどもの集中力や意欲の低下に直結します。特に寒い冬は、活動量が減り、体調を崩しやすい時期でもあります。この機会に以下の3点を意識した生活習慣の確立を図っていきましょう。

① 「早寝・早起き」で体内時計をリセット

- 朝、体が目覚めきらない状態では、学習への意欲も高まりません。毎日決まった時間に起床し、朝日を浴びることで体内時計を整えましょう。
- 夜のスマートフォンやテレビの視聴は、脳を覚醒させてしまい、スムーズな入眠を妨げます。寝る1時間前には画面を見るのをやめ、絵本を読む、翌日の準備をするなど、穏やかに過ごす時間に変えていきましょう。



② 「朝食」で体のスイッチをONに

- 朝食は、体温を上げ、脳のエネルギー源を補給する大切な役割があります。温かい食事や飲み物を取り入れることで、寒い朝でも体の中から温まり、活動的な一日をスタートさせることができます。



③ 手洗いうがいの徹底と防寒対策

- インフルエンザや風邪が流行しやすい時期です。帰宅後の手洗いうがいを習慣化させ、感染症予防に努めましょう。ハンカチを持たせてください。
- 登下校時は、手袋、マフラーなどでしっかりと防寒し、体調を崩さないようご配慮をお願いいたします。登校後は、ランドセルにしまっておきましょう。

日没の早い1月！交通安全の再点検

冬の交通安全で最も注意が必要なのは、日没の早さと寒さによる注意力の低下です。1月は、まだまだ日が暮れるのが早いため、下校時間帯は一気に視界が悪化します。また、寒いとポケットに手を入れがちになり、転倒時の危険が増します。



① 反射材の活用と視認性の向上

- 暗くなるのが早いため、こどもたちの姿が運転手から見えづらくなります。ランドセルや防寒着などに反射材がついているか確認し、薄暮時の安全確保にご協力をお願いいたします。

② 「両手フリー」で安全な歩行を

- 寒い朝、ポケットに手を入れたまま歩くと、バランスが取りづらく、滑って転倒した際にとっさに手が出ず、大きなケガにつながります。必ず手袋を着用させ、両手が自由な状態で歩くようにお声掛けください。

