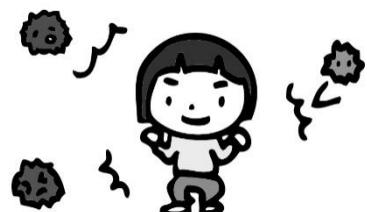


ほけんだより

あけましておめでとうございます。

新しい年が始まりました。今年もみんなが元気に過ごせますように。
冬休みをのんびりと過ごした人は、生活を学校のリズムにもどせましたか？ねる時刻や食事の時間がおそくなつてはいませんか？

生活リズムがくずれると、コロナやインフルエンザなどにかかりやすくなります。まずは、早起きをして体内時計をリセットしましょう。早起きしたら朝ごはんもしっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



1月の保健目標：かぜの予防をしよう。

これから2月にむかって寒さ本番です。体が冷えるとウイルスをやっつける力（めんえき力）が下がります。裏面の“さむい日、じぶんのスイッチオン！”をさんこうに、生活リズムを整えて、体をあたためてすごしましょう。

今年もよろしくお願いします 7つのまちがいさがし 答えは 保健室前です



ひ さむい日、じぶんのスイッチ・オン！

カーテンを開ける



あさ
朝ごはんをたべる



トイレに行く



からだをうごかす



1月の保健行事予定

日	曜日	行事	対象学年（予定）
9日	金	生活リズムカード開始	はいの 配付8日(木)、提出14日(水)
13日	火	身体測定・保健指導	1年
14日	水	身体測定・保健指導	2年
15日	木	身体測定・保健指導	3年
19日	月	身体測定・保健指導	4年
23日	金	身体測定・保健指導	5年



おうちのかたへ



6年生は2/17(火)に実施する予定です。

①身体測定が終わったら、「定期健康診断の記録」を返却します。(家庭保管)

今回は3学期の測定結果の通知のため、裏面の〈発育の様子〉のみ印刷して返却します。

②冬休み明け「生活リズムカード」を実施します。※2~6年はオクリンクプラスで実施

長期休みで崩れがちだった（かもしれない）生活リズムを整えるため、また、望ましい生活リズムを知るために「生活リズムカード」に取り組みます。就寝時刻と起床時刻は自分で決める形式ですが、カード裏面の「めやす」を参考にお子様とおうちの方で相談して決めていただけすると幸いです。