

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ってはいませんか？

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、早おきをして体内時計をリセットしましょう。早おき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“さむい白、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ひします 7つのまちがいさがし 答えは 保健室前です

今年も元気&笑顔ですごせる
1年にしましょう



今年も元気&笑顔ですごせる
1年にしましょう



さむい日、じぶんのスイッチ・オン！

カーテンを開ける



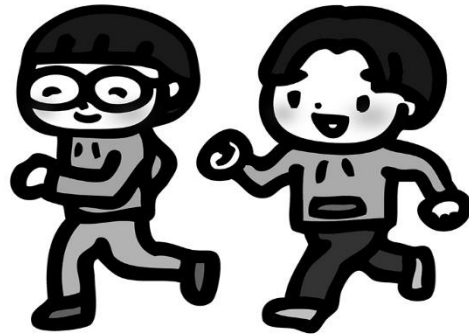
朝ごはんを食べる



トイレに行く

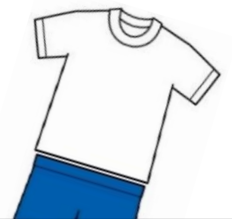


からだをうごかす



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	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



たいいくぎ
体育着わすれずに！

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年はオグ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「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くと幸いです。