



おうちの人と一緒に読みましょう

3学期が始まりました。冬休みはどうでしたか？楽しく健康にすごせましたか？冬休みの思い出話をたくさん聞かせてくださいね。

さて、冬休みモードから切りかえて、学校生活を楽しく送ることができるよう、生活リズムを整えましょう。



1月の保健行事

| ひつけ日付 | こうもく項目 | たいしょうしゅ対象者 | もちものれんらく持ち物・連絡 |
|--------|---------|------------|---|
| 9日(火) | けいそく計測 | 2・6年生 | 【持ち物】体育着 【連絡】 体育着をわすれずにもってきましょう。 ※頭の上で結ぶかみ型は、さけましょう。 |
| 10日(水) | | 3・5年生 | |
| 11日(木) | | 1・4年生 | |
| 26日(金) | すこやかタイム | 5年生 | 【連絡】 「心の健康」について保健指導を行う予定です。 |

※すこやかタイムの日程は、各クラスの状況により、変更になることもあります。

健康目標を立てよう

昨年はずかしのびょうきやけがをしませんでしたか？

1年間、健康にすごせたか振り返って、新しい1年を元気に

にすごすための、新年の健康目標を立ててみましょう。

2024年 健康目標



ふゆやす 冬休みモードから、がっこう 学校モードへ切りかえよう！

ふゆやす ちゅう せいかつ 冬休み中に、生活リズムがみだれていませんか？ふゆやす ちゅう せいかつ 冬休み中にみだれてしまった生活リズムのままでは、からだ なか びょうき とたたかう ちから よわ 力が弱まります。そこで、ふゆやす だ ほうほう 冬休みモードからぬけ出す方法をしようかいたします。

1 はや 早ね・はや 早おきをしよう！

おうちの人や目覚まし時計の力をかりて、がんばっておきてみましょう。できれば、まいにちおな じかん おな じかん 毎日同じ時間におきて、同じ時間になれることができますといいですね。はや はや 早ね・早おきをすると、こころ からだ 心も体もスッキリしますよ。



2 あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう！

あさ 朝ごはんを食べずに、とうこう 登校してもあたま のう からだ うご 頭（脳）も体も動きません。あさ 朝ごはんは、1日（いちにち）のたいせつ 大切なエネルギーです。まずは、くち 1口からでもいいので、あさ 朝ごはんを食べる しゅうかん 習慣を身に付けましょう。



ことし 今年も、はや 早ね・はや 早おき・あさ 朝ごはんをこころ 心がけましょう！



ことし 今年もみなさんにとってステキな1年になりますように…

保護者の方へ

謹んで新春をお祝い申し上げます。新しい1年が、お子様にとって、また保護者の皆様にとって、健康で幸多き年でありますことを、心よりお祈り申し上げます。

●感染症にご注意ください。

昨年は、インフルエンザに加え、溶連菌感染症、アデノウイルスによる感染症が流行しました。今年も、まだまだ油断できない状況が続くと思われます。

感染症予防の基本である手洗い・うがい、そして、朝の健康観察を十分に行い、37.5℃以上の発熱がある場合や体調がすぐれない場合は、無理をせず、ご家庭で休養していただくよう、お願いいたします。

ご理解・ご協力のほど、どうぞよろしくお祈りいたします。



