



令和5年1月10日  
練馬区立旭丘小学校  
No.10

1月の保健目標  
風邪を予防しよう



**今年もよろしくおねがいします！**

2023年(ねん)がはじまりました。今年(ことし)はうさぎ(うさぎ)年(とし)。ことわざ(ことわざ)や四字熟語(よじじゆくご)に、うさぎ(うさぎ)を使った(つか)ものはたくさんあります。その中(なか)の一つ(ひとつ)に「兎走鳥飛(とそううひ)」という言葉(ことば)があります。月日(つきひ)があわただしく(あわただしく)すぎていくことを意味(いみ)します。新学期(しんがく)が始(はじ)まったばかり(ばかり)ですが、3学期(さんがく)はあつという間(ま)間(ま)間(ま)。体調(たいちよう)に気(き)をつけながら、残り(のこ)り少(すく)ない今(いま)の学年(がくねん)で(ひび)の日々(ひび)を楽(たの)しく過(す)ごしましょう。

**おうちの方へ**

**・冬休み中の健康調査を実施します**

冬休み(ふゆやすみ)が終(お)わり、子供(こども)たちの元(もと)気(き)な姿(すがた)が学(ま)校(がっこう)に返(かえ)ってきました。

冬休み(ふゆやすみ)期間(きかん)の子供(こども)たちの健康(けんこう)状態(じょうたい)を把握(はくわく)するための健康(けんこう)調査(きョウさ)にご協(きょう)力(りき)をお願い(ねが)います。お手(て)数(すう)ですが、下(した)記(き)のURL(うーるる) もし(も)し(し)くはQRコード(きあーこーど)よりGoogle フォーム(ふーむ)へ(へ)の入(い)力(りき)を1月(いちがつ)14日(じゅうしよ)日(にち)(土(ど)曜日(ようび))ま(ま)で(で)に願(ねが)いいたし(た)ま(ま)す。

<https://forms.gle/cb58zmMy1CS8ip6c9>



**・毎朝の健康観察にご協力をお願いします**



毎朝(まいあさ)の健康(けんこう)観(かん)察(さつ)にご協(きょう)力(りき)いた(い)だ(だ)きあ(あ)り(り)が(が)と(と)う(う)ご(ご)ざ(ざ)い(い)ま(ま)す。

国内(こく内)では新(しん)型(がた)コ(コ)ロ(ロ)ナ(ナ)ウ(ウ)イ(イ)ル(ル)ス(ス)の(の)新(しん)規(ぎ)感(かん)染(せん)者(しや)が(が)増(ぞう)加(か)して(して)お(お)り(り)、子(こ)の(の)感(かん)染(せん)は(は)ほ(ほと)ん(んど)が(が)家(か)庭(てい)内(ない)感(かん)染(せん)と(と)言(い)わ(わ)れ(れ)て(て)い(い)ま(ま)す。お(お)子(こ)さん(さん)の(の)健(けん)康(こう)管(かん)理(り)と(と)と(と)も(も)、ご(ご)家(か)族(ぞく)の(の)健(けん)康(こう)観(かん)察(さつ)・感(かん)染(せん)予(よ)防(ぼう)対(たい)策(さく)も(も)引(ひ)き(き)続(つ)き(き)行(い)っ(っ)た(た)だ(だ)さ(さ)ま(ま)す(す)よ(よ)う、今(いま)一(いち)度(ど)ご(ご)協(きょう)力(りき)を(を)よ(よ)ろ(ろ)しく(しく)お(お)願(ねが)い(い)し(し)ま(ま)す。

**++++++治療は済ませましたか？++++++**

冬(ふゆ)休(やす)み(み)の(の)間(ま)に(に)治(ち)療(りょう)や(や)検(けん)査(さ)を(を)済(す)ま(ま)せ(せ)た(た)人(ひと)は(は)、担(たん)任(にん)の(の)先(せん)生(せい)に(に)「受(じゆ)診(しん)報(ほう)告(こく)書(しょ)」を(を)提(てい)出(しゅつ)し(し)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い。な(な)く(く)し(し)て(て)し(し)ま(ま)った(た)人(ひと)に(に)は(は)、新(あたら)しい(しい)も(も)の(の)を(を)配(はい)布(ふ)し(し)ま(ま)す(す)の(の)で(で)、保(ほ)健(けん)室(しつ)ま(ま)で(で)お(お)知(し)ら(ら)せ(せ)く(く)だ(だ)さ(さ)い。

**-----3学期の健康診断予定表-----**

実施日	項目	対象学年	連絡事項
1月11日(水)	身体	1・2・3年・あさひ	・体育着で行います。
12日(木)	測定	4・5・6年	・計測のじゃまにならない髪型にしましょう。

裏面もご覧ください→

# 感謝のきもちをもちましょう



## ついた餅より心持ち

ということわざを知っていますか？

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいた、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。



感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。

「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。

## お正月ボケから抜けだそうの約束

3 学期が始まったというのに、朝なかなか布団から抜けだせない。

まだお正月気分の人はいませんか？

大みそかにお正月。夜ふかしと朝ねぼうをくり返して、体内リズムがくるっているかもしれません。



### お正月ボケから抜けだそう

☀️ 登校時間からさかのぼって

起きる時間を決めよう

☀️ 起きたら太陽の光を浴びよう

☀️ 朝ごはんを食べよう

📅 あたりまえのことばかりですが、この3つを守るだけで、夜になると自然に眠くなり、体内リズムが整っていきます。

🏠 昼間もポーっとしている人は、3つの約束を実行しよう



## 元気のヒケツ

○に入る文字は？

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている？
- こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう



こた 答えは「うさぎどし」。ほかにも…早寝はやお えいよう 早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日から始められることをさが 探してみましよう。

ことし 今年も、みなさんが健康にすご 過ごせますように。