

# ほけんだより 1月

令和5年1月10日  
練馬区立豊玉南小学校  
校長 長谷川 修  
養護教諭 澤田 貴子

今日から3学期が始まりました。新年を迎え、新たな気持ちで今の学年を気持ちよく過ごせるといいですね。また、寒さが厳しい毎が続いています。寒さで体調を崩さないように、規則正しい生活を心がけていきましょう。

## 1月の保健目標 冬を健康にすごそう

ねん げんき  
1年を元気に  
過ごすために

せいかつしゅうかん みなお  
生活習慣を見直そう！



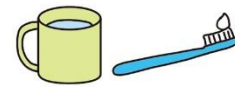
まいあさ げんおん たいちょうかくにん  
毎朝の検温・体調確認を  
忘れずに



はやね はやあ  
早寝・早起きをしよう



3度の食事を  
しっかりと摂ろう



しょくじ  
食事のあとは  
歯みがきをしよう



こまめに手洗い・  
うがいをしよう



からだを動かそう

### 保護者の皆様へ

#### 緊急連絡先について

これからの季節は、急な発熱や体調不良による早退が増えてきます。保健調査票に記入してある連絡先や勤務先の変更がありましたら、早めに学校へお知らせください。

#### スポーツ振興センターの書類について

学校管理下（家を出発してから下校するまでの間）でのけがにおいて医療機関を受診された場合には、スポーツ振興センターの書類をお渡ししています。まだ学校へ書類を提出していない場合には、手続きをしますのでお子さんを通して担任へ提出してください。

### 1月の身体測定が始まります

12月のほけんだよりでもお知らせしましたが、11～13日にかけて身体測定を行います。測定終了後に記録を記入した健康カードを配付しますので、ぜひ家族で1年間の成長を実感してほしいと思います。健康カードは押印後、学校へ持ってきてください。