

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！



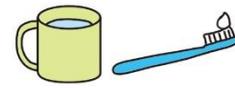
まいあさ げんおん たいちょうかくにん
毎朝の検温・体調確認を
忘れずに



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。