

ほけんだより 1月



あけましておめでとうございます。冬休みは、どうでしたか？ゆっくり休んでやす

パワーをたくわえられたでしょうか。

長いお休みのあと、学校生活のリズムを取り戻すのは少し大変かもしれません。朝ごはんをしっかりと食べ、早寝・早起きを心がけ、心も体も元気に過ごしましょう！

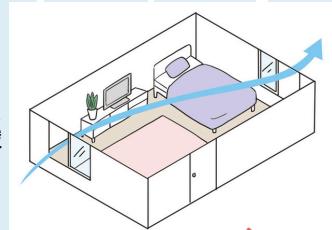


冬の部屋の 環境を整えよう

換気をする

空気が流れるように「2か所・2方 向・対角」を意識してまどやドアを開ける。

加湿器を使って、適度な湿度を保つ



冬の道路



歩くときには気をつけて

体の声に 耳をかたむけて



体の声に耳をかたむけていますか？実は、私たちの体は「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？



・目が痛い・頭痛がする

スマホやパソコンの使いすぎかも！？



・お腹が痛い・下痢をしている

冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない？



・朝からなんとなくだるい…

夜ふかししていない？？睡眠時間がたりないかも。。。体のSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳をかたむけて、元気に過ごしましょう。



3学期身体計測について

1月に身長と体重の測定を行います。



1月

金

土

日

9
ねんせい
6年生

10

11

12
せいじん
ひ
成人の日

13
ねんせい
5年生

14
ねんせい
4年生

15
ねんせい
3年生

16
ねんせい
2年生

17

18
ねんせい
1年生

19

20

21

22

23

24

25

計測における注意

★計測は体育着で行います。忘れずに持ってきてください！！



★髪の毛を結ぶときは高い位置で結んだり、頭頂部で編み込んだりしないようにお願いします。