

ほけんだより

1月号



あたら しい年がはじまりました。

今年も保健室では、仲町小のみなさんが元気にすごせるようにお手伝いをします。

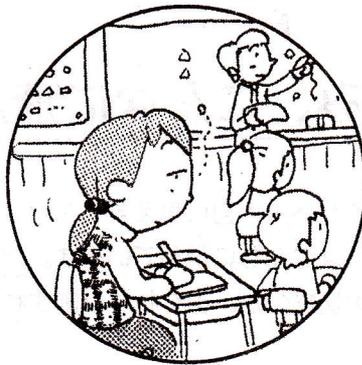
体のことや心配事で困ったことがあったら、話しに来てください。

冬休みが終わりました。早ねしていますか？

ねむ気のリズムを見よう！



前の日、ちゃんとねていれば、朝から昼まではねむくはず。元気に活動できます。



昼過ぎに、少しねむくなりますが授業中はねちゃダメ！昼ねをしすぎると、夜ねむれなくなりますよ。



夜になると自然にねむ気は強くなります。ねむくなくても明かりを消して、布団に入るようにしましょう。

1月の身体計測を行います

6年生	...	1月 9日 (金)
5年生	...	1月13日 (火)
4年生	...	1月14日 (水)
3年生	...	1月16日 (金)
2年生	...	1月19日 (月)
1年生	...	1月20日 (火)

身長・体重をはかって、9月からの成長を確認します。

★当日は…

- ・体育着を持ってきてください。
- ・髪の毛の長い人は、身長をはかるのにさしつかえない髪型にしてきてください

★計測後は…

「健康カード」を持ち帰ります。6年生はそのままご家庭にお渡しします。

他の学年は、計測欄のとなり2カ所にはんこをおしてもらい、学校に持ってきてください。