

ほけんだより

平成30年1月 9日
練馬区立練馬東小学校
校長 山田 美鈴
保健室

あけましておめでとうございます 今年もよろしくお願ひします！

新しい年がスタートしました。冬休みはいつもより遅い時間に寝てしまうことが多くなりがちです。今日から学年最後の3学期が始まりました。乱れてしまった生活リズムを整え、元気に学校生活を送れるよう、早寝早起きを心がけましょう。

今年^{ことし}の目標^{もくひょう}かるた

- アころ豊か^{ゆた}かで 大きな人^{おおひと}に
- トもだちと 仲良^{なかよ}くしよう
- シっぱいしても くじけず^{くじけず}に
- モりもり食^たべて 大き^{おお}くなあれ
- ゲ一むは時間^{じかん}を決^きめてやろう
- ウンどろは元気^{げんき}な体^{からだ}をつくりま
- キちんと食^たべよう 朝^{あさ}ごはん
- ニコにこ笑顔^{えがお}で よい^{よい}1年^{ねん}に



自分^{じぶん}だけでなく、周り^{まわ}の人^{ひと}のためにもマスクをしましょう。



き
気^きをつけてね!

ワイヤー^{ほう うえ}がある方^{じょうげ}が上^{ひと}です。たまに上下^{じょうげ}をまちが^{まちが}えている人^{ひと}がいます。
また、せ^{はな}っか^みく^{ひと}マスクを^{ひと}しているのに、鼻^{はな}が見^みえて^{ひと}いる人^{ひと}もいます。

大切なすいみんのはたらき

からだ
体を
せいちよう
成長させる

からだ ていこうりよく
体の抵抗力
めんえきりよく たか
(免疫力)を高める

からだ
体の
つかれをとる



のう こころ
脳と心を
そだ
育てる

ひつよう じ かん
必要なすいみん時間って
どのくらい？

さい こ じ かん
6～9歳の子 10～11時間
さい こ じ かん
10～12歳の子 9～10時間
さい こ じ かん
13～15歳の子 8～9時間

☀️ おもしろい眠り方をする動物たち ☀️

きりん

すわ あたま
座って、頭をこ
うえ の
しの上に乗せて
ねむ
眠る



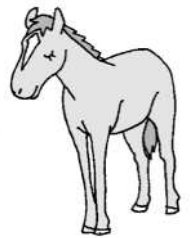
つる

かたあし だ
片足立ちで、
くび せなか
首を背中にう
ねむ
めて眠る



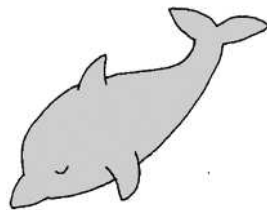
うま

た ねむ
立ったまま眠る。
すいみん じ かん
睡眠時間は2時
かん みじか
間と短い



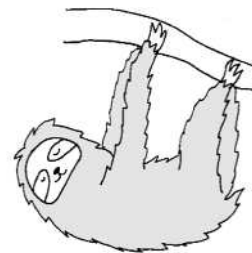
いるか

のう はんぶん こうご
脳を半分ずつ交互
ねむ
に眠らせる



なまけもの

にちじゅうき
1日中木にぶらさ
がっていて、き
木の
うえ ねむ
上で眠る



おうちの方へお願い

12月下旬より本校でもインフルエンザでの欠席が急に増え始めました。お子様のランドセルにマスクを1～2枚、常備させてください。よろしくお願いいたします。

1月のほけん行事

1月 10日 (水)	身体計測 (1・6年・すずしろ)
11日 (木)	身体計測 (2・5年)
12日 (金)	身体計測 (3・4年)

