



ほしんだより12月号

練馬区立大泉第一小学校

★今月の保健目標★

冬の健康安全に気をつけよう



## 乾燥注意。

ウイルスにねられますよ。



二学期も残すところあと17日となりました。ここ数日はとっても寒い日が続いています。区内の小学校では、インフルエンザやコロナウイルス等による学級・学年閉鎖が続いています。引き続き「冬に流行るかぜ」に注意しましょう。

十分な睡眠、バランスのよい食事、運動をすることで残りの日々を元気に過ごしましょう。部屋の空気（換気・加湿）にも気を配ってください。



さむ ふゆ  
寒い冬でも～

うんど う  
☆運動をするとお得♪♪がいっぱい☆

### \*その1\*

きんにくりょう ふ  
筋肉量が増えると、

たいしゃ あ しぼう  
代謝が上がり、脂肪

ねんしょう こう か  
燃焼効果あり!



### \*その2\*

からだ  
身体がほぐれて、

き も かる  
気持ち軽やか!



### \*その3\*

きんにく うご  
筋肉を動かして、

からだ あたた  
身体が温まる!



### \*その4\*

てきど つか  
適度な疲れで

しつ よ すいみん  
質の良い睡眠!



# 野菜パワーで寒さをふきとばそう！

のどや鼻の粘膜を強くする

ビタミンA

かぜなどのウイルスは、のどや鼻から

侵入してきます。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます！

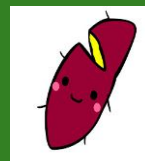


毎日とりたい

ビタミンC

ビタミンCは、体の抵抗力を高めます。

ビタミンCは、くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



## 1月の保健行事予定

日 時	内 容	対 象	注 意 事 項
9日(金)	身 体 計 測	1・2年生	体育着で計測します。
13日(火)		3・4年生	髪の毛は頭の上で結ばない
14日(水)		5・6年生	ください。
20日(火)	薬物乱用防止教室	6年生	



4年生(希望者)を対象に色覚検査を実施します。

1月に調査票を配付いたしますので、ご家庭で確認していただき、検査を希望される場合は学校にご提出ください。

検査は3学期中に学校で行い、結果を封筒でお知らせします。内容を確認し、必要であれば医療機関を受診してください。



## 緊急連絡先の確認をお願いします

学校で急に発熱したり具合が悪くなったりした際、ご家庭に連絡しお迎えに来ていただいています。なかなか連絡が取れないとお子さんもお不安になってしまいます。携帯電話の変更、勤務先の追加・変更など、連絡先が年度当初と変わっている場合は、担任までお知らせください。自宅・携帯電話の番号だけでなく、勤務先の連絡先も教えていただけると助かります。