

# ほけんだより 1月

令和3年1月13日  
練馬区立南田中小学校  
養護教諭 福永 智彩歌

1月の保健目標  
**かぜを予防しよう**  
よぼう

新しい年が始まりました。南田中小学校のみんなが、冬休み中に大きなけがや病気になることなく、3学期を迎えることができ、先生たちはとても嬉しく思っています。健康で明るく楽しい1年になるよう、今年もみんなで協力して過ごしていきましょう。



**ウイルス**は  
こんなところに...

- ドアノブ
- 電気のスイッチ
- 階段の手すり
- スマホの画面
- パソコンのキーボード
- など



## だから手洗い!

手についたウイルスが体内に入ってしまうのを、ごはんの前や外から帰ったときは手洗いを。



## 1月12日から3学期の身体測定を行っています!

身体測定後には、「健康カード」を配布します。1月の身長と体重の確認が済みましたら、2か所に押印のうえ、担任までご提出ください。よろしくお願いいたします。

**早起き**  
ぐっどモーにんぐ

たいよう ひかり  
太陽の光をあびよう

**朝ごはん**  
ぎゅーっと  
パワーチャージ

のう からだ  
脳と体のエネルギーになるよ

**べんきょう**  
しっかり読もう...

あさ  
朝ごはんのおかげで集中できるよ

**すいみん**

もう  
寝るよ

のう からだ やす  
脳と体をゆっくり休ませよう

生活リズムを整えて  
**モーっと  
元気な1年**  
にしよう!

**昼ごはん**

30回  
か  
噛もう!

25  
26  
27  
28  
29  
30

よく噛むことを忘れないで

**夜ごはん**  
食べすぎは  
よくないって言うし...

ね  
寝る2時間前までにすませよう

**お風呂**  
もう  
温まったかな?

ぬるめのお風呂につかりよう

**うんどう**  
うしろー

さむ ひ そと からだ うご  
寒い日も外で体を動かそう