

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
よぼう
かぜを予防しよう

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。

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

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。

