

ほけんだより 1月

2025年 1月 6日 八幡台 小学校 保健室



あけましておめでとうございます！

新しい年がはじまりました。今年はどうな年になるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするためには、心と体の元気が不可欠です。規則正しい生活を送る、つかれを感じたら早めに休むなど、自分で自分の健康を守りましょう。



そと げんき あそ 外で元気に遊ぼう



寒いからといって、室内にずっと閉じこもっていませんか？ でも、本来、人間も「動物（動くもの）」ですから、適度に体を動かすことが大切です。おすすめは、外遊びです。外遊びをすると、こ～んなにいいことがあります。

- 体力がつく
- 夜、しっかり眠れる
- 肥満や生活習慣病の予防になる
- 体を動かすことで、ストレス発散につながる



鬼ごっこ、ボール遊び、ブランコなどの遊具、一輪車や竹馬…。あなたはどの遊びが好きですか？ 休み時間や放課後は、元気に外遊びをしましょう！

1月の予定

- 7日(火) 身体測定 1年
- 8日(水) 身体測定 2年
- 9日(木) 身体測定 3年
- 14日(火) 身体測定 4年
- 15日(水) 身体測定 5年
- 16日(木) 身体測定 6年

○体そう服を着て測ります
わすれずに持ってきてね
○身体測定の前に教室で
保健のお話をします😊

がっこう し か ほけんゆうりょうこう
「学校歯科保健優良校」に

こんねんと えら
今年度も選ばれました ✨

白頃からみなさんが食べた後には必ず歯をみがき、歯や口の健康を大切にしよう心がけているからこそその結果ですね！ これからもていねいに歯をみがき、きれいな歯を保ちましょう。



てあら しょうどく
手洗い・消毒
だけじゃない！

かんせん よぼう やくだ 感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

