

# ほけんだより

## あけましておめでとうございます

みやしょうがっこう ほけんしつ

新しい年が始まりました。この一年がみなさんにとって素敵な年になることを願っています。  
冬休みに生活リズムがみだれてしまった人もいますが、3学期が始まりましたので、  
少しずつ生活リズムを整えましょう。

みなさんが病気やけがなどをせずに健康に過ごせますように♡



## 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝 10 分早く  
おきてみる



朝、バタバタしないよう  
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても  
便座にすわってみる



睡眠時間は大事  
夜は早く寝る

## 振り返ろう! 校内での過ごし方



ろう下を走っていませんか?



曲がり角で  
気をつけていますか?



階段でふざけていませんか?



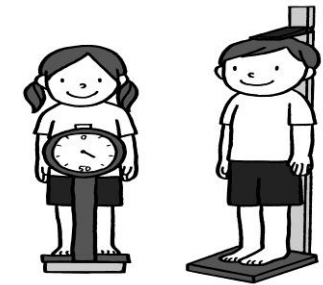
こまめな手洗い・うがい等の  
予防をしっかりと同時に  
早寝・早起き・朝ごはん、  
そしてしっかり外遊びをして、  
体の免疫力をアップさせて、  
3学期も元気に乗り切りましょう♡

## 1月の保健行事予定

7日(水)	身体測定	6年
8日(木)	身体測定	5年
9日(金)	身体測定	4年
13日(火)	身体測定	3年
14日(水)	身体測定	2年
15日(木)	身体測定	1年

\*体操服を着て測定します。

また、身長を測るとき、頭の上で髪の毛を  
結んでいると正確に測れないので、測定日は  
頭の上で結ばないようにしましょう。



## 保護者の方へ

### ●規則正しい生活を

三学期が始まりました。生活リズムを整え、寒さや疲れに負けずに過ごしてもらいたいと思います。生活リズムを整えることは、子ども達だけではできないこともあります。「早寝 早起き 朝ごはん」、お子さまが規則正しい生活を送れるよう、ご協力よろしくお願いいたします。

### ●登校前にはしっかり健康観察をお願いします。

お子さまの体調等で気になることがあれば、お知らせください。かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行するこの季節、登校後に体調不良を訴える児童については、大事をとって早めの対処をさせていただきたいと考えています。発熱(微熱でも)している児童や、くしゃみ・咳などの症状がひどい児童は、お迎えの連絡をさせていただきますので、よろしくお願いいたします。