

# ほけんじょうじより

## あけましておめでとうございます

あたら  
新しい年が始まりました。この一年がみなさんにとて素敵なお年になることを願っています。

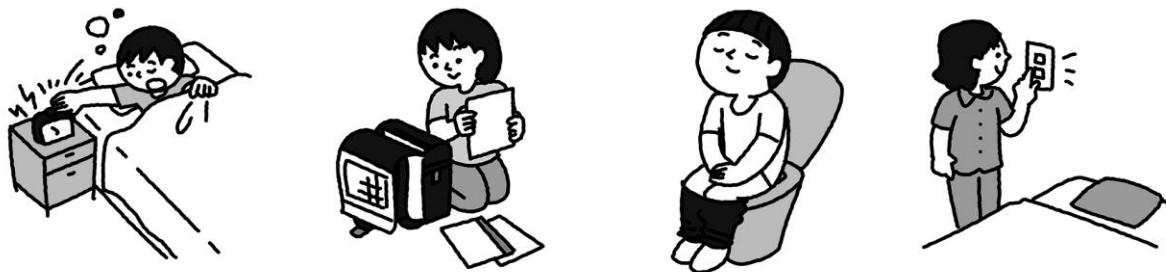
ふゆやす  
冬休みに生活リズムがみだれてしまった人もいるかと思いますが、3学期が始まりましたので、

すこ  
少しずつ生活リズムを整えましょう。

ひょうき  
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♥



## やす 休みモードから 学校モードへ 朝の習慣をシフト!



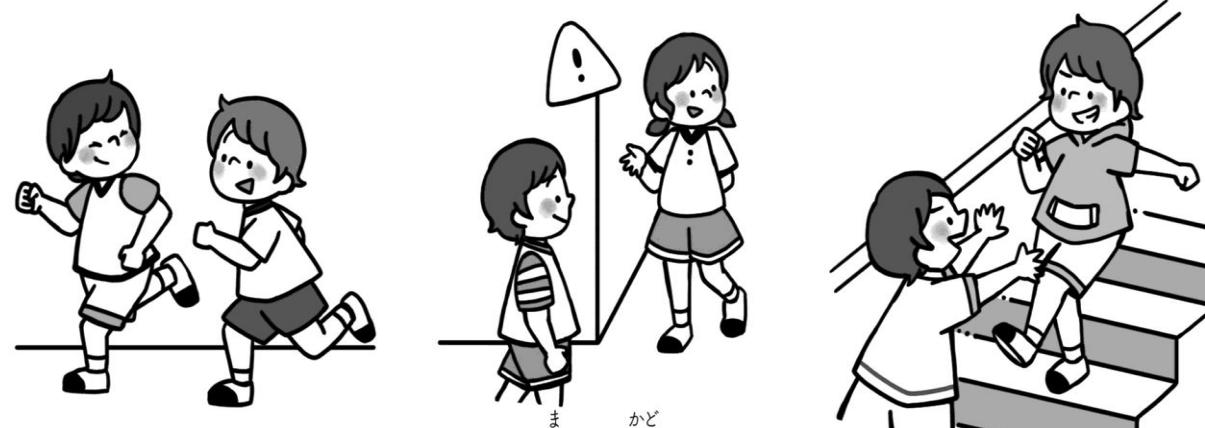
まずは朝 10分早く  
おきてみる

朝、バタバタしないよう  
前の日に準備しておく

朝食後は出なくとも  
便座にすわってみる

睡眠時間は大事  
夜は早く寝る

## ふ かえ こうない かた 振り返ろう！ 校内でのすごし方



か はし  
ろう下を走っていませんか？

き 気をつけていますか？

ま かど  
曲がり角で  
かいだん  
階段でふざけていませんか？



みやしょうがっこう  
宮小学校 ほけんしつ

1月

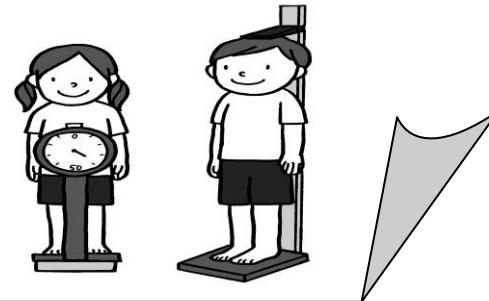


こまめな手洗い・うがい等の  
予防をしっかりと同時に  
はやね はやお あさ  
早寝・早起き・朝ごはん、  
そとあそ  
そしてしっかり外遊びをして、  
からだ めんえきりょく  
体の免疫力をアップさせて、  
がっこう げんき の き  
3学期も元気に乗り切りましょう♥

## がつ ほけんじょうじよてい 1月の保健行事予定

か 7日(水)	すい 身体測定	しんたいそくてい 6年
か 8日(木)	もく 身体測定	しんたいそくてい 5年
か 9日(金)	きん 身体測定	しんたいそくてい 4年
にち 13日(火)	か 身体測定	しんたいそくてい 3年
にち 14日(水)	すい 身体測定	しんたいそくてい 2年
にち 15日(木)	もく 身体測定	しんたいそくてい 1年

たいそうふく き そくてい  
\*体操服を着て測定します。  
しんちょう はか あたま うえ かみ け  
また、身長を測るとき、頭の上で髪の毛を  
むす せいかく はか そくてい ひ  
結んでいると正確に測れないで、測定日は  
あたま うえ むす  
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、よろしくお願いします。