

あけましておめでとうございます！今年（ことし）は酉年（とりどし）です。鶏（にわとり）は、朝（あさ）を告（つ）げて鳴（な）くので、昔（むかし）から多く（おおく）の国（くに）で大事（だいじ）にされてきたそうです。学校（がっこう）で朝（あさ）を告（つ）げるのは、みなさんの「おはよう！」の声（こゑ）。2017年（ねん）も元（げん）気（き）なあいさつ（こうしや）を校舎（こうしゃ）に響（ひび）かせてくださいね。



まだまだ注意が必要！

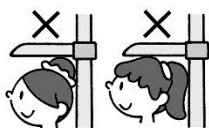
かぜ・インフルエンザ



インフルエンザは人（ひと）にうつる力（ちから）がとても強（つよ）いです。インフルエンザを人（ひと）にうつさないように、人（ひと）からうつらないように、気（き）を付けましょう。

1月の保健行事予定

- 10日（火） 身体測定（5・6年生）
- 11日（水） 身体測定（2・4年生）
- 12日（木） 身体測定（1・3年生）



★体操服を忘れずに！
★髪（かみ）の毛（け）は、耳（みみ）より下（した）で結（むす）んでね。

★二学期（にがく）に配布（はいふ）した視力手帳（しりよくてちょう）の提出（ていしゅつ）期限（きげん）は本日（こんにち）です。視力手帳（しりよくてちょう）をもらったけれど出し忘れているという人（ひと）は、学校（がっこう）に提出（ていしゅつ）してください。また、第二回（だいに）歯科健診（しかけんしん）でむし歯（むしは）などがあつたけれど、まだ歯医（はいしや）者（しや）さんへ行（い）けていない人（ひと）は、早（はや）めに歯医（はいしや）者（しや）さんで治療（ちりやう）してもらいましょう。むし歯（むしは）は放（ほう）つておいても治（な）りませんよ。



冬休みモードからぬけ出そう!!

①早く寝る!

「夜（よ）ふかし→朝（あさ）にむりやり起き（お）き→ねむい・だるい」をくり返（かえ）さないよう、夜（よ）はねむくなくても早（はや）めにふとんに入りましょう。

②朝食をとる!

たとえば、かんたんに食（た）べられるパン、バナナ、牛乳（ぎゅうにゅう）…。まず、登校（とうこう）前（まえ）に少（すこ）しでも何（なに）か食（た）べる習慣（じゆん）をつくりましょう。

③体を動かす!

体育（たいいく）で、外遊（そとあそ）びで、おうちの手伝（てつだ）いで…昼間（ひるま）のうちに動（うご）いた分（ぶん）、体（からだ）が休（やす）みを必要（ひつよう）とするので、夜（よ）にねむくなりやすいです。

毎朝自分でチェックしよう!

<p>すいみんは足りてる?</p>	<p>熱はない?</p>
<p>痛いところはない?</p>	<p>食欲はある?</p>

体調（たいちやう）が悪い中（なか）で無理（むり）をすると、病（びよう）気（き）が悪（わる）くなってしまつたり、他（ほか）の病（びよう）気（き）がうつつてしまつたりします。朝（あさ）起きたら、自（じ）分の健康（けんこう）観（かん）察（さつ）を必（かなら）ずしまししょう。

体温の正しいはかり方

体温計（たいおんけい）をワキの中心（ちゆうしん）にあて、下（した）から押（お）し上（あ）げると、ようにして差（さ）し、ワキをしっかりとしめます。