ほけんだより 1月

玉村町立南小学校
平成３１年１月１１日

≪１月の保健目標≫

寒さにまけない
体をつくろう

あけましておめでとうございます。年末年始はお家でゆっくりできたでしょうか。井丸先生は、上毛かるたで有名な貫前神社へ初詣に行きました。

冬休みが明けて一週間が経ち、疲れが出始める頃かと思います。インフルエンザが流行っていますので、引き続き体調には十分気をつけてください。うがい・手洗い、マスク、規則正しい生活など予防をしっかりして健康に過ごしましょう。

健康週間で、今年もよい一年になりますように！

勉強をしたり運動をしたり楽しく遊んだりするためには、健康が一番です。からだや心が健康でないと、自分の好きなことややりたいことも思い切り楽しむことができません。『あけましておめでとう』を合言葉に、健康で安全な一年を目指しましょう。

あ　さごはん　元気な一日　スタートだ

け　が予防　準備運動　念入りに

ま　るまった　背中はピーンと　まっすぐに

し　ょくじはいつも　バランスよく

て　あらいうがいで　ウイルスバイバイ

お　ふろにつかって　リラックス

め　ざめをよくする　早ね早起き

で　きるかな？　けがの後の応急手当

と　う校前の　うんちの習慣

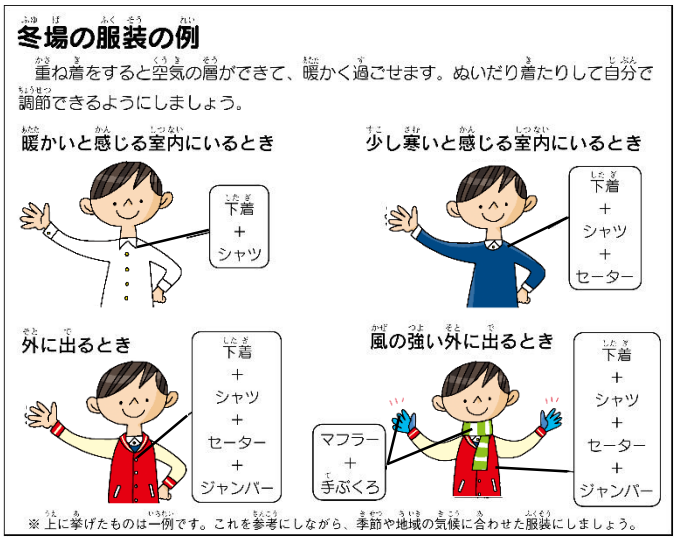
う　んどうで　からだも心も強くなる

上手な服の選び方

普段の学校での様子をみていると、校舎内でもジャンパーやコートを着ている人をみかけます。校舎内でも廊下などは「寒いな」と感じますが、ジャンパーやコートは外で着るのに適している衣服です。校舎内では、ジャンパーやコートを着なくても良いような服の選び方をしましょう。例えば、厚手のものを着たり重ね着をしたり、工夫の仕方はいろいろあります。とくに、重ね着をすると空気の層ができて、暖かく過ごすことができますよ。脱いだり着たりして自分で調節できるようにしましょう。

反対に、とても薄着の人もいますね。「寒くないの？」と聞くと、数名は「寒い」と答えます。服には季節に適したものがきちんとあることや自分のからだの様子を知ることが大切です。

場所や季節を考えて、上手に服選びをしましょう。



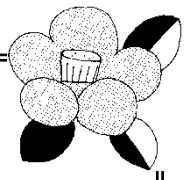
（保護者の方へ）

1月11日(金)　健康カード を配布しました

～保護者の方へお願い～

今回の測定結果を記入した「健康カード」を配付します。１年間のお子さんの成長を感じていただきながら、結果のご確認をお願いします。確認後は、**保護者印を押していただき、17日(木)まで**に担任へ提出してください。

なお、保護者印については、以下の点を確認していただき、漏れのないようお願いいたします。



１．表紙の今年度の学年の欄について

①「１月」に保護者印をお願いします。

②「６月」「９月」に保護者印が押されていない場合は、こちらにも押印をお願いします。

２．裏面の「身長と体重のグラフ」について

①「１月」の身長と体重の結果を、グラフに記入をお願いします。

②「４月」「８月」にグラフが書かれていない場合は、こちらにも記入をお願いします。