

ほけんだより 1月

令和5年1月6日
多摩市立聖ヶ丘小学校
校長 山本 勝敏



あ 明けましておめでとうございます。あたらしいねん 新的一年がスタートし

ます。ふゆやす あいだ たいちよう 冬休みの間、みなさんの体調はいかがでしたか？けが

をしたり、びょうき をしたりしませんでしたか？これからまたがっこう

が始まります。た 食べる（えいよう）、うご 動く（うんどう）、やす 休む（きゅうよう）、

この3つの健康の歯車を、まわ はじ 回し始めましょう。ひじりがおかしながっこうで

は、今まで同様、ひきつづき、しょうどく かんき 消毒や換気など、かんせんしょうよぼうたいさく 感染症予防対策を続けていきます。かてい

お子さんの健康観察をお願いします。

ほけんしつ 保健室では、みなさんがげんき がっこうせいかつ おく 元気に学校生活を送ることができるよう、おうえん 応援しています。ことし

どうぞよろしくねが お願いいたします。

ほけんぎょうじ 1月の保健行事

はついくそくてい 発育測定があります。たいいくぎ 体育着をわす 忘れずに！

11日（水）6年生と3-2

12日（木）5年生と3-1 13日（金）4年生

18日（水）2年生 19日（木）1年生



しんちょう たいじゅう けいそく けつか 身長・体重の計測の結果を、けんこうカードでお知らせします。かてい らん おういん

して、23日（月）までに学校に戻してください。

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

しんがた よぼう
新 型 コロナウイルス・インフルエンザを予防しよう

困っている شماںはん に合ンアドバイス を線 でつなごう。

だん 気のアドバイス を届けよう!

時間がなくて…

あさ 朝ごはんを めいてしまうさ

カーテンを開けて 太陽の光をあびよう

ついつい 食べすぎて しまうさ

いつもより10分早く お 起きてみよう

やす 休みの日は 遅くまで 寝てしまうさ

じ かん き 時間を決めてタイマーを かけてみるのは、どう?

ゲームを すると なが じ かん 長い時間 づ づ 続けてしまうさ

お風呂で ゆっくり温まろう

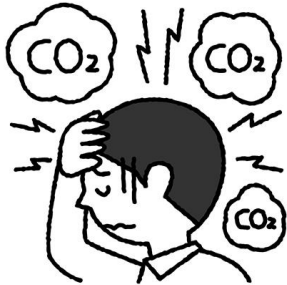
まい にち さむ 毎日寒くて からだ 体が 冷えてしまうさ

ひと ぐち 30回 かい かんているかな?

か ん き 換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに かんせん 感染しやすくなる



にさん かん そ ふ 二酸化炭素が増え、 ず つ う 頭痛がする



くう き よご 空気が汚れ、 いや にお 嫌な臭いがする



チリやホコリが げんいん アレルギーの原因に

さむ 寒くても、いちじかん いちど くうき い か 一時間に一度は空気の入替えをしよう!