

ほけんだより

令和5年1月10日
多摩市立西落合小学校
養護教諭

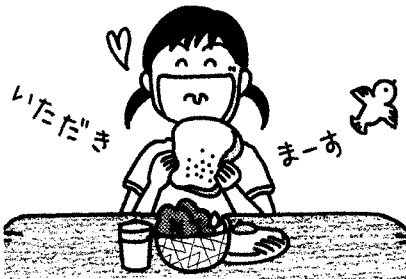
あたら ねん はし ふうやす ちゅう けんこう たの す ねん
新しい1年が始まりました。冬休み中、健康に楽しく過ごせたでしょうか。2023年が
みなさんにとって、よい1年でありますように。保健室では、今年もみなさんが健康で笑顔い
っぱいに過ごせるよう、サポートしていきます。どうぞよろしくお願ひします。



がっこう せいかつ 学校の生活リズムを取りもとそう

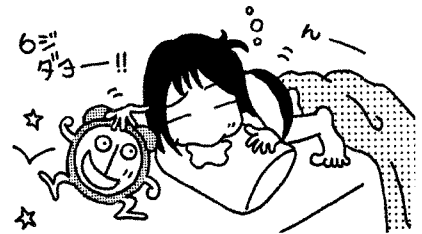
まいにちげんき べんきょう 遊ぶためにも、まずは基本的な生活習慣を整えましょう。

ちょうしょく
朝食をしっかりとる



ぐっすり 眠れるよ
ぬるめのお風呂に
ゆっくり入ろう

ねる時刻・おきる時刻を
ちよっと早めてみましょう



1月の保健行事

日にち	項目	対象	その他
12日(木)	身体測定	5年生	<p>こんねんどさいご けいそく ・今年度最後の計測です。</p> <p>たいいくぎ わす も ・体育着を忘れずに持ってきましょう。</p> <p>しんちよう ただ はか かみ ・身長を正しく測るために、髪 を結ぶときは、低い位置で結び ましょう。</p> 
16日(月)	身体測定	1年生	
17日(火)	身体測定	2年生	
18日(水)	身体測定	3年生	
19日(木)	身体測定	4年生	
23日(月)	身体測定	6年生	



