

●あけましておめでとうございます●

あら とし 新たな年がスタートしました。ふゆやす たの す 冬休みは楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活をしたり、食
べ過ぎたりしていませんか？せいかつ 生活リズムがまだ冬休みモードの人は、き そくただ せいかつしゅうかん もど
ましよう。あした 明日から…ではなく、きょう はや ね 早くから寝て、がっこう 学校モードの生活へ切りかえましよう。
ことし 今年も、みなさんが、こころ からだ げんき す 心も体も元気に過ごせることを祈っています☆

1月の保健目標

せいかつ
生活リズムをととのえよう



早く寝る！

「夜ふかし→がっこう 学校があるからはや お ねむ 早起き→眠い」というパターンがみられることがあります。まずは
よ 夜ふかしをせず、はや ね 早くに寝ることをこころ がけましよう。

朝食をとる！

あさ 朝からだるい人に多い「朝 食 抜き」。たと 例えば、ぱん に ばなな、ぎゅうにゅう 牛乳。これだけでも食べてく
ると、エネルギー 不足 不足になりにくいですよ。

体を動かす！

ひる 昼のうちに からだ うご 体を動かしましょう。たいいく そとあそ 体育、外遊び、お手伝い…動いた分、からだ やす 体が休みを必要とし
ますから、よる しぜん ねむ 夜は自然に眠くなります。



どんな一年にしたいか
かんがえてみましょう

こころとからだの
けんこう

がつ ほけんぎょうじ 1月の保健行事

- 10日(水) 身体測定 (6年生)
- 11日(木) 身体測定 (5年生)
- 12日(金) 身体測定 (3年生)
- 15日(月) 身体測定 (4年生)
- 16日(火) 身体測定 (2年生)
- 17日(水) 身体測定 (7組)
- 22日(月) 身体測定 (1年生)



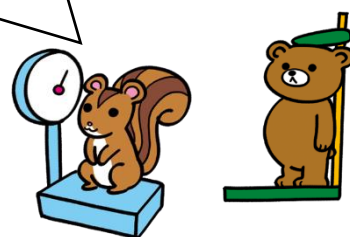
<身体測定(身長・体重・つめ)>

* 服装：半袖体操服・ハーフパンツ

* 髪を頭のてっぺんでしばらないように
しましょう。

* 爪はしっかりと切ってください。

* 測定は靴下を履いたまま行います。



こいのぼり大作戦！！(換気週間)を行います

1月29日(月)～2月2日(金)に、児童保健委員が中心となって、こいのぼり大作戦！！
(換気週間)を行います。換気とは、窓を開けて空気を入れかえることを言います。きれいな空気に休み時間に入れかえて、新型コロナウイルスやかぜ、インフルエンザなどのウイルスを追い出し、気持ちよく、みんなで元気に過ごしましょう。



保護者の皆様へ

講座が2つ開催されます。お時間がありましたらご参加ください。

スクールカウンセラー 高井 美佳先生による 第3回「子育てセミナー」

下記のQRコードを読み取り、申し込みをお願いします。

日時：令和6年1月24日(水) 13:30～14:30

場所：前山小学校 多目的室(中舎1階)

参加者：前山小学校の保護者

内容：こんな工夫を！子どもへの伝え方

～子どものころに、親の気持ちを届けるには～



学校医 原 紳也先生による 「子どものための健康講座」

下記のQRコードを読み取り、申し込みをお願いします。

日時：令和6年2月7日(水) 13:30～14:30

場所：前山小学校 多目的室(中舎1階)

参加者：前山小学校の保護者

内容：子どもの頭痛について

