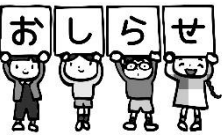


刈安げんきつこ通信1月

令和4年1月10日
刈安小学校 保健室

新しい年が始まりました。みなさんは、どんな年にしたいですか。おぼろげでも、何かしらの目標をもとに計画を立て、うさぎのようにぴよんと進んでいきたいですね。健康は、みなさんの目標を支える土台になります。今年も自分のからだを大切に過ごしてください。



1月12日～18日 身長測定、体重測定

今月の保健目標

規則正しい生活をしよう



□早ね・早起き

お家で決めた時間は守れているかな？
1日を元気に過ごすためにも
体を回復させるすいみんは大切だよ



□運動やお手伝いで体を動かす

体を動かすことで、体力がつき、体を守る力も高めます
夜もねむりが深くなり、体を回復させるよ



□朝・昼・夕の3食食べる

食べることで頭や体を動かすエネルギーを生み出します
朝ごはんを食べることはできていますか？
早起きして食べる時間を作ろう！



□食べた後に歯みがきをする

歯みがきはむし歯や歯ぐきの病気を予防します



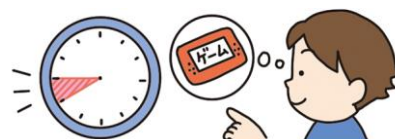
□手洗い、うがいをする

菌やウイルスを体の中に入らせないことは病気の予防につながります



□ゲームやスマホは決めた時間にする

お家で決めたメディアの時間は守れているかな？
目を大切にするためにも30分に1回は休んで目を休めよう



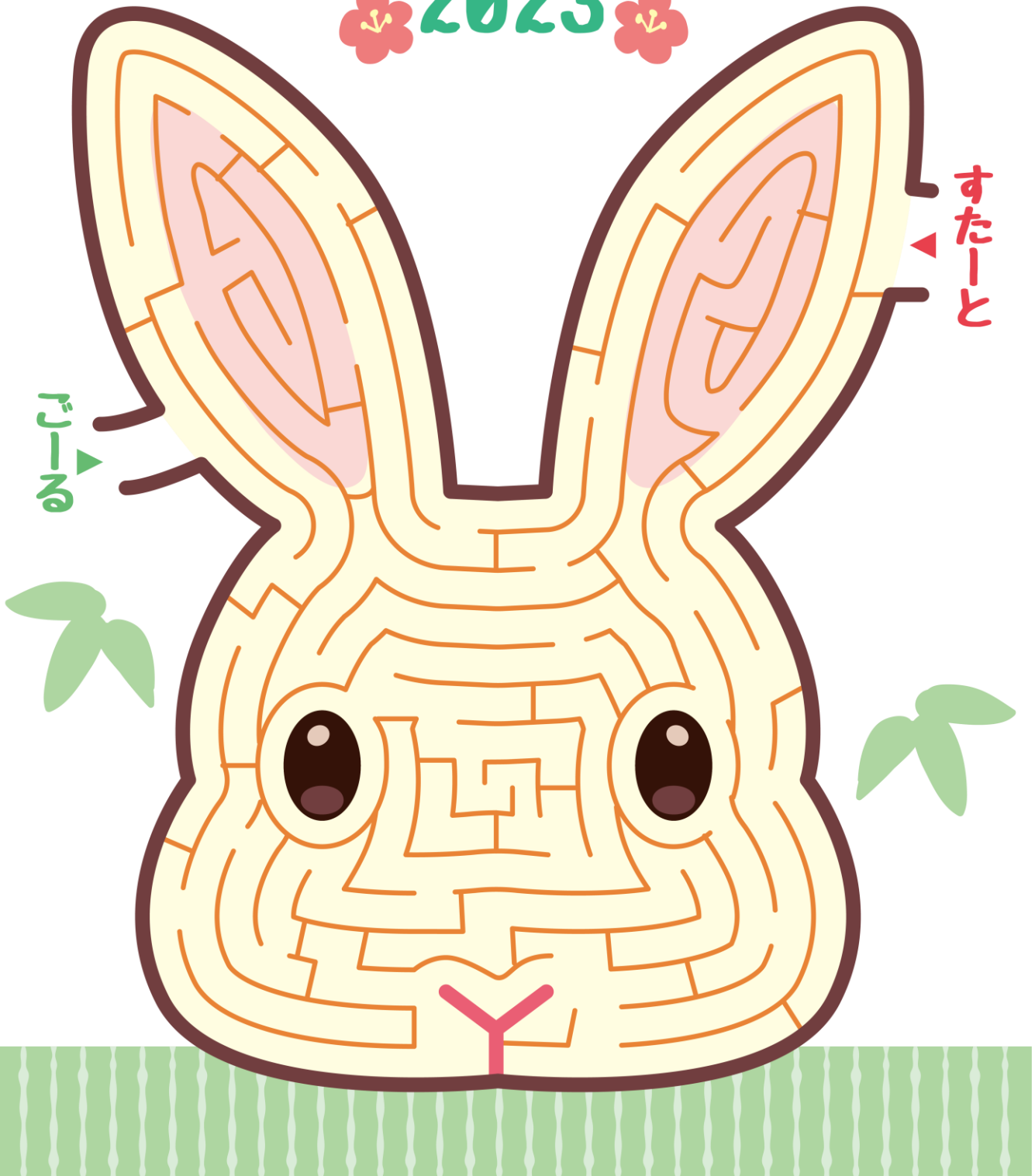
保護者の皆様へ

旧年中は、子どもたちが元気に学校生活を送るための様々なご支援をありがとうございました。
今年も子どもたちが自分のからだを大切に考え、行動できるようご支援をよろしくお願いいたします。感染症が流行しています。引き続き、毎朝の検温・健康観察にご協力よろしくお願いいたします。また、お子様の体調が優れないときは、無理をせずゆっくり休養するようお願いします。



あけましておめでとう

2023



ごーる

すたーと