



< 1月の保健目標 >  
**感染症を予防しよう**



**あけましておめでとうございます**



新たな1年が始まりましたね。みなさん、今年はどんな年にしたいですか？  
良い1年を送るためには、まずは健康でいることです。以下の5つに気を付けて、  
心も体も健康に過ごしましょう！



① 一日3食、栄養バランスのよい食事をとる

② 適度な運動をして体力をつける

③ 質のよい睡眠を充分にとる  
(寝る前のスマホはやめよう!)

④ 感染症対策を心がける  
(手洗い、マスク、部屋の換気など)

⑤ 上手にストレスを解消する  
(心も元気に!)

〇〇〇 **1月の保健行事** 〇〇〇

予定	対象学年	実施日	時間
身体測定 (身長・体重) ☹️ 3年生は中学校生活最後！	1年生	1月14日(火)	1限目
	2年生	1月14日(火)	2限目
	3年生	1月16日(木)	4限目



～スクールカウンセラー&ハートフル相談員 紺谷先生の来校日予定【1月】～

月曜日：20日、27日 11:00～14:00  
金曜日：10日、17日、24日、31日 8:00～14:00

～スクールカウンセラー 中川先生の来校日予定【1月】～

金曜日：10日、17日、31日 12:45～15:45

※保護者の皆様のご相談も受け付けております。事前にご連絡ください。  
※先生のご都合で来校日時が変更になる場合もあります。

