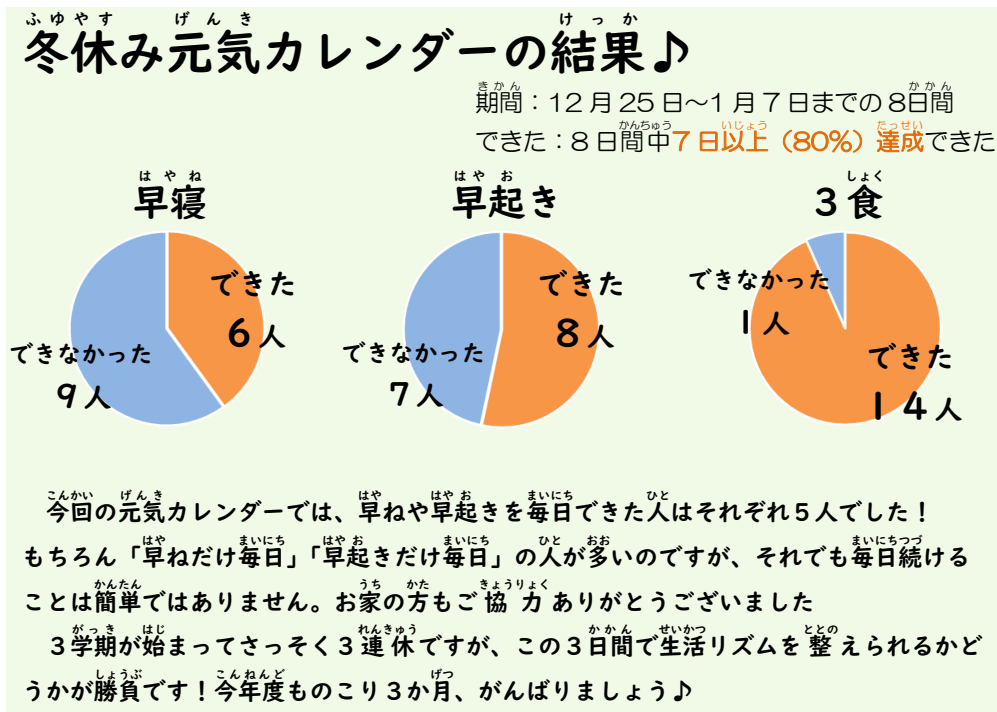


あけましておめでとうございます。今年も元気に遊んで、たくさん勉強して、色々なことにチャレンジできる1年になりますように…！



みんなのからだの中 つかれていないかな…？



よふかして睡眠不足です…



しょうかいそが消化で忙しくて、休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、つかれています…

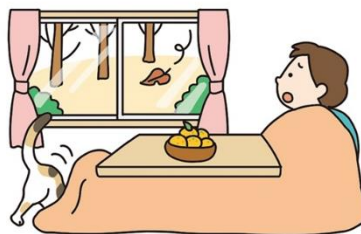
## ●1月のほけん目標● かぜを予防しよう！

### 1月のほけん行事

*身長体重測定	◇16日（金）までに
*せいけつチェック	◇13日（火）、26日（月）
*いい姿勢の日	◇14日（水）
*いい歯の日	◇19日（月）
*おはし検定	◇13日（火）～30日（金）



## 運動不足になっていない？



寒い日が続いて、運動不足になっていませんか？  
運動すると、血液の流れがよくなり、体のすみずみまで酸素や栄養が届きます。これにより、病気とたたかう力（免疫）も高まります。また、骨や筋肉をきたえることになり、夜もぐっすり眠れます。

運動は、心の健康にも役立ちます。適度に体を動かすと、気分がスッキリします。

2月にはなわとび集会があります。今年は団体練習も行うので、1月のうちから体を動かす準備をしましょうね♪



## ～保護者の皆様へ～

### ① けんこうノートについて

身長体重測定が終わりましたら、けんこうノートを家庭へ持ち帰ります。確認していただき、表紙に押印またはサインをお願い致します。提出締め切りは、持ち帰り日に児童へお知らせします。

### ② 健康に関する学習会について

2月2日（月）6限目に開催します。今年度は本校SCである表広大先生が講師となり、講話と活動を予定しております。ぜひご参加ください。