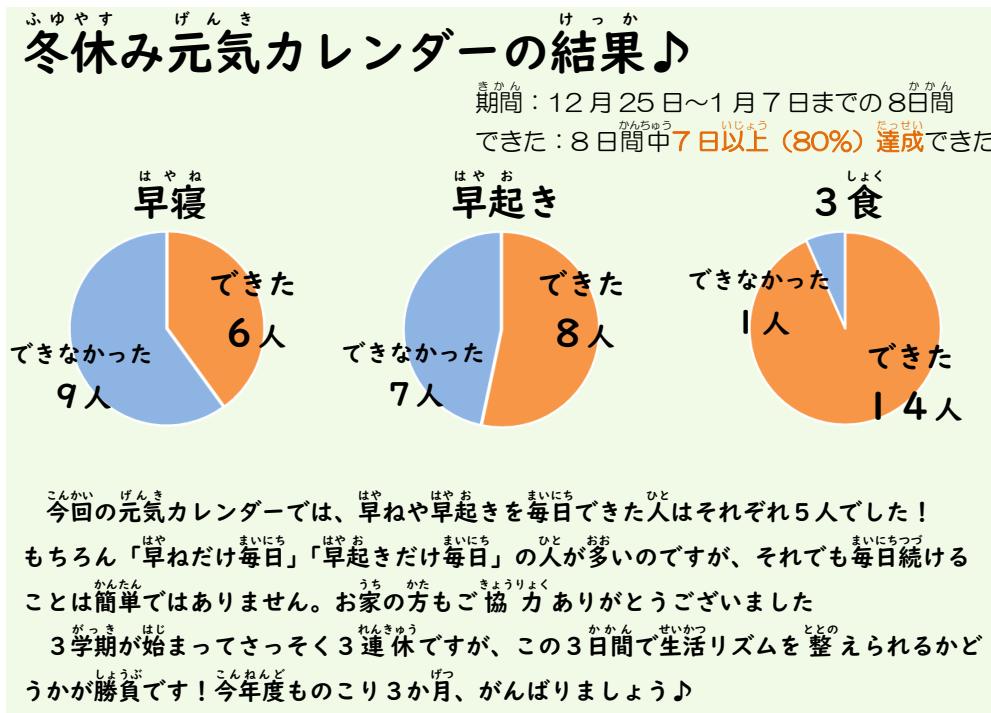




あ
明けましておめでとうございます。今年も元気に遊んで、たくさん勉強して、色々なことにチャレンジできる1年になりますように…！



みんなのからだの中 つかれていないかな…？



よ
夜ふかしで睡眠不足です…



しょうか
消化で忙しくて、
やが
休めませんでした…



み
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)



運動不足にならない？



さむ
寒い日が続いて、運動不足になってしまいか？
うんどう
運動すると、血液の流れがよくなり、体のすみずみまで
さんそ
酸素や栄養が届きます。これにより、病気とたたかう
ちから
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。

うんどう
運動は、心の健康にも役立ちます。適度に体を
うご
動かすと、気分がスッキリします。
がつ
2月にはなわとび集会があります。今年は団
れんしゅう
練習も行うので、1月のうちから体を動かす
じゅんび
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。