

ほけんだより 1月

令和5年1月10日
西会津小学校保健室
文責 成田一江
No.9

あけましておめでとうございます。いよいよ1年の中で一番寒い季節になりました。かぜやインフルエンザなどの「感染症」にかからないためにも、からだを冷やさず、しっかりあたためることが大切です。着るもの、身につけるものの工夫だけでもこんなことがあります。



- 下着（はだ着）をつける
- かさね着をする
- 手袋やぼうしを使う
- 首・手首・足首をあたためる

ほかにも、少し長め・厚めのくつ下をはいたり、遊びや運動で体を動かしたり、ほかの工夫も取り入れながら、寒さに負けずにがんばっていきましょう。

～3学期の発育測定について～

3学期の発育測定を行います。

服装は運動着の半袖・半ズボンです。

準備をお願いします。

	2校時	3校時	4校時
1/11 (水)	6年	5年	
1/12 (木)	3年	4年	
1/16 (月)	1年	2年	さゆり1・2

★「冬休み はみがきカレンダー」について★

冬休み中、1日3回のはみがきを忘れずにやることができましたか？反省を書いて、おうちの人に見てもらって担任の先生に提出してください。

3学期が始まりました。どんな冬休みを過ごしましたか？チェックシートで冬休みをふりかえってみましょう。

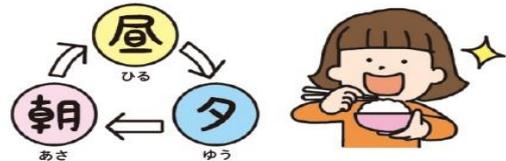
ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活

ふりかえり チェックシート

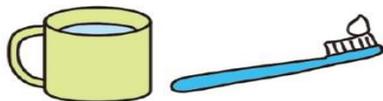
早ね早起きができた



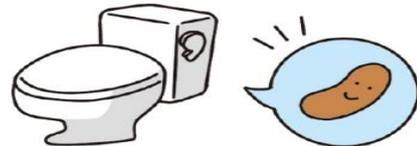
朝・昼・夕の三食を
きちんと食べた



食べたあとに必ず
歯みがきをした



ほぼ毎日うんちが出た



運動やお手伝いなどで
からだを動かした



ゲームやスマホは
時間を決めて使った



外から帰ったとき、必ず
手洗い・うがいをした



お酒・タバコのさそいは
ハッキリことわった



～養護教諭より～

1月より産休に入られた長島先生のかわりに
着任しました成田一江です。一日も早くみなさ
んの顔と名前を覚えられるようにがんばります。

すがた 姿をみかけたら声をかけてくださいね！

