



令和7年1月8日
西会津小学校 保健室
文責：成田



あけまして
おめでとうございます！



今年も一年、**元 気** にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどんな年になるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

● 1日3食、栄養バランスの

よい食事をする

● 適度な運動をして 体力をつける

● 夜はぐっすり眠る

● 早寝早起する

● 感染症予防を心がける

● 上手にストレスを解消する

● 「つかれたな」と思ったら、 早めに休む



心も体も元気いっぱい毎日を送るよう、自分で自分の健康を守りましょう。

【発育測定があります】

	2校時	3校時	4校時	服装
1月10日(金)	1年	2の1・2の2	4年	運動着の
1月14日(火)	5年・さゆり5年	6年・さゆり6年		半袖
1月15日(水)	3年	避難訓練	さゆり1・2	半ズボン

◎ 5・6年生は体組成測定を行います。12月に同意書を提出していない人は、再配付し

ますので10日(金)まで担任の先生に申し出てください。