



たんぽぽけんしつ

碧南市立
中央小学校
NO.10



先月、愛知県内にインフルエンザ警報が発令されました。元気に3学期を過ごすことができるよう感染予防をし、生活リズムを整えて元気な体づくりをしていきましょう。そして朝の元気なあいさつをして気持ちよく一日をスタートさせたいですね。



あけまして
おめでとう
ございます



①1日3食、栄養バランスのよい食事をとる！

朝ごはんを食べないと、頭がぼんやりします。脳と体をしっかり自覚めさせるために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



②早くねよう！

日中しっかりと活動できれば、自然と早くねむり、朝もすっきりと自覚めます。早ね早起きは、健康面や生活面においての基本です。



③適度な運動をして体力をつける！

積極的に体を動かす外遊びをしましょう。走ったり、とんだりするなどの運動は、体力向上につながります。



④上手にストレスを解消する！

心も元気であるために好きなことをする時間をつくりましょう。



⑤感染症対策をする！



こまめな手洗い、部屋のかん気、マスクの着用も効果的です。

今年も健康に
おごせますように



がっき しんたいけいそくよてい 3学期の身体計測予定

1月 9日 (木)	2年生、かしの木
1月10日 (金)	4年生
1月14日 (火)	3年生
1月15日 (水)	6年生
1月16日 (木)	1年1組・5年生
1月17日 (金)	1年2～4組

- ・体そう服を着てくる。
- ・ポニーテールやお団子は×

※今年度最後の測定です。結果は印刷したものをお配りします。

年 組 番 _____ 令和 年 月 日 _____
 さんの 発育の様子

あなたの発育のようすは、次のとおりでした。友だちとくらべないで、自分の成長をみてくださいね。

★1学期 実施日 4 月 1 日

身 長	_____ cm
体 重	_____ kg
肥 満 度	_____ %

★2学期 実施日 9 月 1 日

身 長	_____ cm
1学期からの伸び	_____ cm
体 重	_____ kg
1学期からの増加	_____ kg
肥 満 度	_____ %
1学期からの差	_____ %

★3学期 実施日 1 月 1 日

身 長	_____ cm
1学期からの伸び	_____ cm
体 重	_____ kg
1学期からの増加	_____ kg
肥 満 度	_____ %
1学期からの差	_____ %



中央小学校

かぶつせんこうよてい 1月のフッ化物洗口予定

3学期も引き続き、毎週火曜日にフッ化物洗口を実施します。コップをわすれないようにしましょう。

日にち	ぎょうじめい 行事名	たいしょうじゆ 対象者	もちもの 持ち物など
1/14 (火)	フッ化物洗口	きぼうしや 希望者	コップ、コップを入れる袋
1/21 (火)			
1/28 (火)			

【保護者の方へ】

食物アレルギーに関する調査のお願いについて

1月8日(水)に配布いたします。1月15日(水)までに学校へご提出ください。

ご多用の中、申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。