

すこやか No.10



令和7年1月7日
棚尾小学校 保健室



新年あけましておめでとうございます。楽しい冬休みになりましたか？
私は、おもちを食べ過ぎてしまったので、体重計に乗りたくありません。
そんな私の一年の目標は、「毎日運動すること」です。体をたくさん動かして、元氣いっぱいにご過ごせる一年にしましょう！

がっき shintai sokutei 3学期の身体測定があります！

日時

| | |
|-----------|--------|
| 1月 9日 (木) | 6年生 |
| 10日 (金) | 5年生 |
| 14日 (火) | 4年生 |
| 15日 (水) | 3年生 |
| 16日 (木) | 2年生 |
| 17日 (金) | 1年生 |
| 20日 (月) | 特別支援学級 |



体操服をお忘れなく！

髪の長い子は、身長をきちんと測れるように、ふたつしぼりではばってこよう！

がつ ほけん mokuyō kōki 1月の保健目標は「空気のいれかえをしよう」です。

●インフルエンザなどの感染症予防のためには、換気が効果的です。
学校では常に10cm程度窓を開け、換気をしています。



●寒い季節は、衣服で上手に調節していきましょう。

→厚手のものを重ね着するよりも、ぴたっと体にフィットした服や吸湿発熱繊維のシャツなどを着るといいですよ。

●空気が乾燥して、のどががらがらすると感じる人もいるかもしれません。

→加湿器を上手に使ったり、水分補給をしたりして、乾燥を防ぎましょう。

そのためには、水筒をお忘れなく！



おうちの方へ



新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

身体測定後に、「成長の記録」を保健連絡袋に入れて配付します。押印する欄がある学年は押していただき、ない学年は目を通していただいてから、**連絡袋と一緒に**ご返却ください。ただし、3・6年生は「成長の記録」は回収せず、**保健連絡袋のみ**回収します。紛らわしくて申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。