

すこやか1月



令和3年1月7日 発行

高揃小学校保健室

あけましておめでとうございます。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めると良いそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体作りをしていきましょう。

体の声を聞いてあげてね

頭 ポーっとして…
夜ふかしを
していませんか?
早起きから始めてみよう

目 なんだか疲れて…
ゲームやテレビの
見すぎかも! 目を
休める時間を作ろう

胃 ごちそうは
うれしいけど…
食べすぎいませんか?
ゆっくりよく噛むことを意識しよう

おしらせ

3学期の身体計測を1月8日(金)12日(火)の2日間(午前)に実施します。女子は正しい身長がはかれるように、髪の毛が長い人は両側に結ぶ等して下さい。

<保護者の皆様へ お願い>

新型コロナウイルス感染症も終息せずに年が明けましたが、3学期も朝の検温と健康観察カード記載をお願いいたします。また、マスクも必ずかけさせて登校させて下さい。(予備のマスクも持参させて下さい。)一人一人が気をつける事で、感染を防ぐ事ができます。

生活リズムを整えて
**モーっと
元気な1年
にしよう!**

早起き ぐっどモーにんぐ
太陽の光をあびよう

朝ごはん きゅーっと
パワーチャージ
脳と体のエネルギーになるよ

べんきょう しっかり読もう…
朝ごはんのおかげで集中できるよ

すいみん もう
寝るよ
脳と体をゆっくり休ませよう

夜ごはん 食べすぎは
よくないって言うし…
寝る2時間前までにすませよう

お風呂 もう
温まったかな?
ぬるめのお風呂につかろう

うんどう うしろー
寒い日も外で体を動かそう

昼ごはん 30回
噛もう!
よく噛むことを忘れないで