

ほけんだより 1 月号

令和6年1月10日（水） 鳥飼 東 小ほけんしつ ★おうちの方と一緒に読んでね★



あけましておめでとうございます

2024年は辰年ですね。目標をタツ成できる1年になりますように！

体力がおちていませんか？



寒い冬は家にこもって、テレビを見たりゲームをしたり、

だらだらとすごしてしまいがちです。

運動不足が続くと体力がおちてしまって、いろいろな症状が出るようになります。

体力がないと…

骨がおれやすくなる
けがをしやすくなる



かぜや病気に
かかりやすくなる



つかれやすくなる

など

体力をつけるには

どちらもだいじ！

うんどう 運動

- 散歩
- サイクリング
- 外遊び など



せいかつ 生活

- バランスの良い食事
- 十分なすいみん
- お風呂につかる など





がつ ほけんぎょうじ
1月の保健行事

にち もく 11日(木)	にそくてい ほけんしどう 二測定・保健指導 (4~6年)
にち きん 12日(金)	にそくてい ほけんしどう 二測定・保健指導 (1~3年)
にち きん 19日(金)	じんけんしゅうかい 人権集会 テーマ:性の多様性




たいそうふく
体操服を
わす
お忘れなく!





わら
「笑う」といいことがいっぱい!


わら けんこう よ かがくてき
笑いは健康に良いといわれていて、科学的にも
いろいろな効果があることがわかっています。



のう きおくりよくアップ
・脳のはたらきがよくなる→記憶力UP 

びょうき さいぼう げんき
・ウイルスや病気のもとをやっつける細胞が元気になる 

・ストレスがへる、リラックスできる 

たの きも しあわ きも ひと
・楽しい気持ちや幸せな気持ちが、ほかの人にうつる 

わら かど ふくきた いみ わら しぜん しあわ
「笑う門には福来る」 意味：いつも笑っていると、自然と幸せがやってくる。

わら まいにち けんこう しあわ
たくさん笑って、毎日を健康で幸せにすごそう♪

保護者の方へ

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

- 市内で感染症の流行が続いています。毎朝ご家庭で健康観察をしていただき、発熱、嘔吐などがある場合には学校を休ませ、早めに病院を受診してください。また、受診結果を学校にご連絡いただきますようお願いいたします。
- ゲームやスマートフォン等のメディア機器の使い方について、お子様と話し合い、ルールを設けていただければと思います。お子様がメディア機器から離れ、学校や友だちのことなどをお話しする時間をぜひとってあげてください。