

ほけんだより 1月

H31. 1. 8

深谷市立大寄小学校

あけまして おめでとうございます。

冬休みは元気に過ごせましたか？ そして、今年の目標は、もう決めましたか？ 早くお正月モードから学校モードに切り替え、自分の目標に向かって頑張ってみましょう。うれしいことや楽しいことがたくさんある一年になるといいですね。



健康のために



今年は何をがんばりますか？

寒くても、早起き
をがんばります！

あなたの今年の目標は？

お家の方へ

- ① 身体測定を行います。半袖体育着・短パンを使用します。
頭の上で結ぶ髪型は避けてください。

1/ 10 (木)	1 ・ 2 ・ 3 年 ・ けやき
11 (金)	4 ・ 5 ・ 6 年

* 結果は健康カードに記入(肥満度も)されます。確認してください。
(衛生検査もします。手・足の爪、ハンカチ、ティッシュ、歯みがき)

- ② お子さんが、冬休みの生活から学校への生活へと切りかえがスムーズにできるように協力をお願いします。

* 早寝・早起き・朝ご飯・朝うんちができているか、お子さんの様子を見てくださるようお願いいたします。

* 手洗い、うがいをこまめにするなど、かぜ予防に心がけるように声かけをお願いします。



冬でも
水分補給
が大切

まちがいさがし
(7つのまちがいがあるよ)

「水分補給」は
かぜやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です

おすすめ!

元気っ子のみち

ルール

- ・ 元気のための習慣を全部たどってゴールしてね
- ・ 1回通った場所は2回通れないよ

スタート

A

シャキーン!
はやねはやおき

D

残さず食べるよ!
もくもくごはん

F

あっはっは!
笑ってストレスげきたい

B

体ほかほか! 外あそび

C

毎朝もりもり!
バナナうんち

G

ふう〜っ!
ゆったりおふろいい気持ち

E

あわあわゴシゴシ
ていねい手洗い

ゴール

ア・B・C・D・E・F・G



こたえ

