

ほけんだより 1月

R4. 1. 11

深谷市立大寄小学校

あけまして おめでとうございます。

ふゆやす げんき 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？
はやく お正月モードから学校モードに切りかえて、自分の目標に向かって頑張ってい
きましょう。 新型コロナの変異ウイルスにも負けずに、うれしいことや楽しいこと
がたくさんある一年になりますように。

けんこう ~健康のために~



よい姿勢を意識
して生活します。

今年は何を
がんばり
ますか？

ことし もくひょう 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。頭の上で結ぶ髪型は避けてください。

1/12 (水)	1 ・ 2 ・ 3 年
13 (木)	4 ・ 5 ・ 6 年・けやき

* 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。

* 1/12(水)～16(日)生活ふり返りシートを実施します。17(月)提出。
シートを活用し、お子さんが規則正しい生活ができるように、ご協力をお願いします。



てあら 手洗い



せっ 石けんをつけて
ていねいに

マスク



せいけつ 清潔なものを
つか 使おう

うんどう 運動



がんばりすぎ
ていど ない程度でOK

かんき 換気



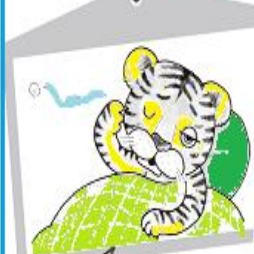
さむ 寒いけど…
わす 忘れずに！

けんこう 健康のためには、規則正しい生活が大切

げん き ねん 「元気な1年に」

きょう 今日から

ドライ！



まだまだ
眠タイガー



はや ね しょかん 早く寝る習慣を
つけタイガー



あさ 朝ごはんを
しっかり
食べタイガー



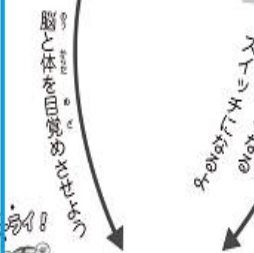
ぐっすり 眠りタイガー



つか 疲れを
とりタイガー



かんせんしょう 感染症に
き 気を付けタイガー



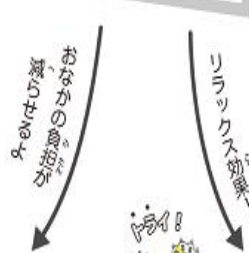
たいよう ひかり あ 太陽の光を浴びる



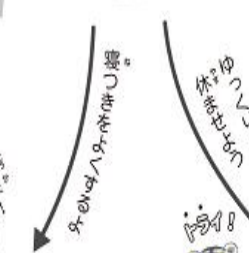
ふん はや お 15分早く起きる



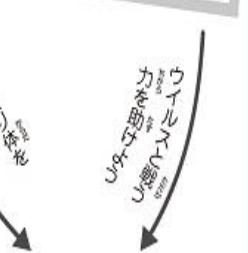
ばん 晩ごはんを
はやく 早めに済ませる



ぬるめのお風呂に浸かる



よ 夜ふかししない



せなか 背中をまっすぐにするだけで

せなか 背中をまっすぐにして座るグループ
と、背中を丸めて座るグループに分か
れて一日中課題をこなす
という研究をした
博士がいます。



その結果は？

し ぜい 姿勢のよいグループのほうが、
き ちゅういりよく やる気や注意力があがったそうです。



1/27(木)学校保健委員会の講話は“姿勢”のお話です。是非、ご参加ください。

けんきゅう この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。
ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。