

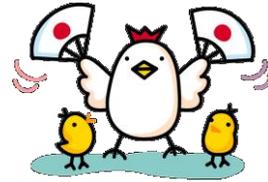
ほけんだより 1月

H29. 1. 10

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？自分の目標を立て、それ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りますように。



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/ 11 (水)	1・2・3 年・けやき
12 (木)	4・5・6 年

* 結果は健康カードに記入されます。確認してください。(衛生検査もします。)



- ② お子さんの手洗いについて確認をお願いします。感染性胃腸炎やインフルエンザの予防の基本は手洗いです。きちんと手洗いをしているかを見てあげてください。

<手洗いのポイント>

- * 外出後、食事の前、トイレの後など、こまめに洗っているか
- * 石鹸をしっかりとつけ、あわだてているか
- * 手首、指と指の間、指と爪の間など、洗い忘れていないか
- * 洗い流した後、きちんとふき取っているか (きれいなハンカチやタオル)



やす だ
ふゆ休みモードからぬけ出そう



①早く寝る!

「夜ふかし→朝にむりやり起きる→ねむい・だるい」をくり返さないよう、夜はねむくなくても早めにふとんに入りましょう。

②朝食をとる!

たとえば、かんたんに食べられるパン、バナナ、牛乳…。まずは、登校前に少しでも何か食べる習慣をつくりましょう。

③体を動かす!

体育で、外遊びで、おうちの手伝いで…昼間のうちに動いた分、体が休みを必要とするので、夜にねむくなりやすいです。

インフルエンザなどはやる季節です。朝出かける前、自分で自分の健康観察をしましょう。

「おかしいな」と感じたらお家の人に話しましょう。

毎朝 今日元気？
自分でチェックしよう!



お正月気分から脱出するぞ!

