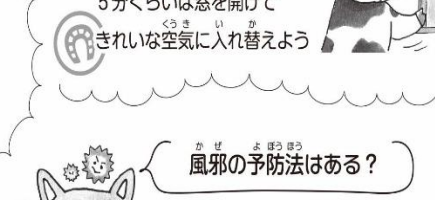
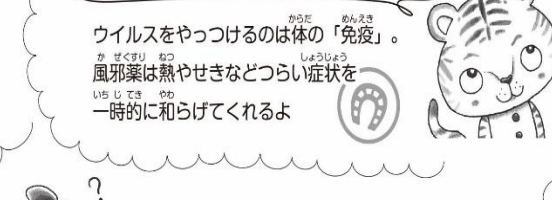
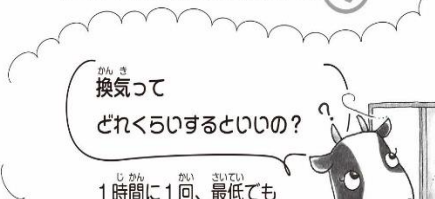
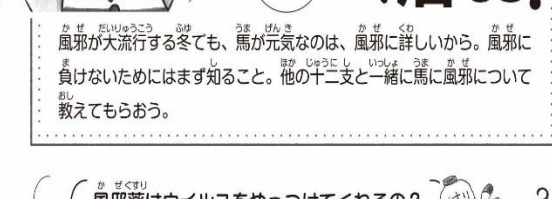
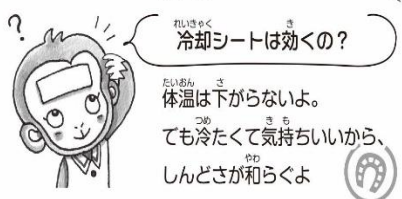
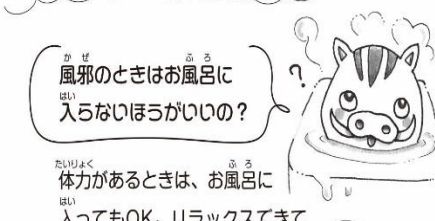
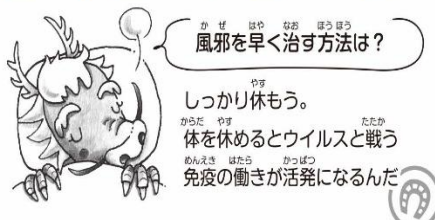
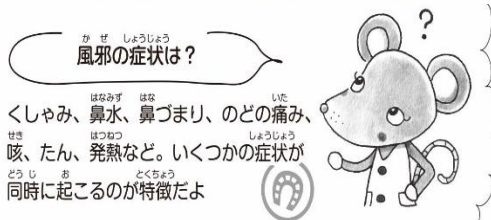
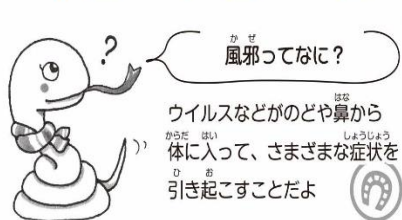




れい わ ねん がつ
令和8年1月
せい い く し ょ う が っ こ う ほ け ん し つ
成育小学校 保健室

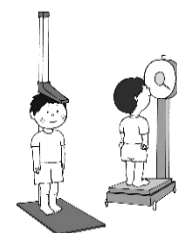
あけましておめでとうございます。

みなさん、冬休みをどんなふうに過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから抜けきれていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人におすすめなのは、「歩く」こと。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので脳も目覚めて動き始めます。



★1月の保健行事★

13日 (火)	か 発育測定	ねん 4年
14日 (水)	すい 発育測定	2年
15日 (木)	もく 発育測定	1年
16日 (金)	きん 発育測定	6年
19日 (月)	げつ 発育測定	3年
20日 (火)	か 発育測定	5年



たいそう服で行います。正しく身長を測るために、かみの毛が長い人は、横か下で結びましょう。

成育小学校ではインフルエンザが多く出ています。インフルエンザにはたくさん種類があり、2学期はA型が流行しました。どれも症状だけではかぜと区別しにくいので、体調が悪いときは病院でみてもらいましょう。

また、一人ひとり予防を心がけましょう。

- ① ていねいに手洗い・うがいをし、教室の換気をする。
- ② 体調が悪いときは無理をせず学校を休む。マスクをする。
- ③ きそく正しい生活習慣を心がけましょう。

きそく正しい生活 きょうは いくつできたかな？

生活チェック	1	はや お 早起きができましたか？	むむ	4	だらだらと食べたり飲んだりしませんでしたか？	あ お
	2	あさ 朝ごはんを食べましたか？	きいろ	5	スマホやゲームは時間・ルールを守って使えましたか？	みどり
	3	そとあそ 外遊びや軽い運動をしましたか？	あか	6	夜ふかしせず、決まった時間に寝ましたか？	ちやいろ

できたことの番号に、決められた色をぬりましょう



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！