

ほけんだより 1月

令和3年1月
 大阪市立依羅小学校
 保健室

新しい一年が始まりました。

干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進め

るとよいそうです。

健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人

も、今日からゆっくり・しっかり・元気な体作りをしていきましょう。

今年も元気で充実した年となりますように。

1月の保健行事予定

- 8日(金) 発育測定 (6年生)
- 14日(木) 発育測定 (5年生)
- 15日(金) 発育測定 (4年生)
- 18日(月) 発育測定 (3年生)
- 19日(火) 発育測定 (2年生)
- 20日(水) 歯科健診 (1・4年生)
- 22日(金) 発育測定 (1年生)

発育測定では
 身長も測定しますので、
 頭頂部と後頭部で髪を
 結わないようにしましょう☆



保護者の皆様へ

◎3学期より、マスクわすれ等で学校からお子さまにマスクをお渡しした場合、個包装のマスクを学校にご返却いただきます。ご協力をお願いいたします。

◎毎年1学期末にお渡ししている「けんこうのきろく」は、3学期末にお渡しする予定です。すでに終了している健康診断結果につきましては、専門機関での検査や治療が必要と思われるお子様には「検査結果のお知らせ」をお渡し済みです(欠席者以外)。病院を受診された後はその結果を学校にお知らせください。

◎寒い日が続いていますが、水分補給のために毎日水筒を持たせていただきますようお願いいたします。

早起き: 太陽の光をあびよう

朝ごはん: 脳と体のエネルギーになるよ

べんきょう: 朝ごはんのおかげで集中できるよ

生活リズムを整えて
モーっと
元気な1年
 にしよう!

昼ごはん: よく噛むことを忘れないで

うんどう: 寒い日も外で体を動かそう

お風呂: ぬるめのお風呂につかりよう

夜ごはん: 寝る2時間前までにすませよう

すいみん: 脳と体をゆっくり休ませよう

感謝のきもちをもちましょう

ついた餅より心持ち
 ということわざを
 知っていますか?

昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいた、という意味です。

誰かが自分のために何かをしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずです。

感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。

「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。

