

# ほけんだより 1月

平成27年1月9日  
山田小学校 保健室



あけましておめでとうございます。

みなさんは、お正月に何か目標を立てましたか？「一年の計は元旦にあり」

ということわざがありますが、これには前と後に続きがあるそうです。

一日の計は朝にあり

一日は朝の気持ちで決まる

一年の計は春（元旦）にあり

一年は年のはじめの決意で決まる

一生の計は勤にあり

一生はまじめに勤めることで決まる

一家の計は身にあり

一家の将来は生き方で決まる

良い人生を生きるには、物事のはじめに目標を持って、こつこつ努力する

ことが大切だと、昔の人が伝えているのですね。

夢や希望をかなえるためにも、すべての基礎は健康です。心と体をきたえ、

あなたが持っている力をしっかり発揮できるようにしましょう。

## 身体計測がきます

1月 9日（金）

1年生

★ 身長・体重をはかります。

13日（月）

2年生

★ 髪を結んでいる人は、当日、真上や

14日（水）

3年生

真後ろで結ばないようにしましょう。

15日（木）

4年生

★ 「わたしの健康」は、持ち帰ったら

16日（金）

5年生

保護者の方に見ていただいて、家で

19日（月）

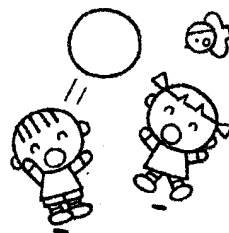
6年生

大切に保管しましょう。

保護者の方へ

- ・ 12月の感染症情報 インフルエンザ(A型)50名 感染性胃腸炎 1名  
溶連菌 1名 マイコプラズマ肺炎 1名

## 1月のほけんもくひょう



とと けんき うんどう  
外で元気に運動しよう

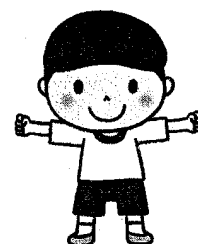


寒い冬でも「外あそび」にはいいことがいっぱい！



血のめぐりがよくなって

体が温まります。



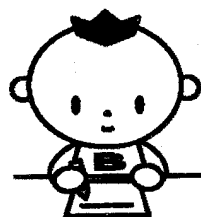
ひふが丈夫になって

寒さに強くなります。



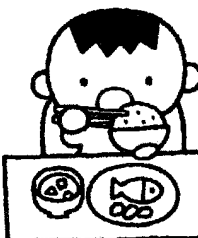
丈夫な骨が

できます。



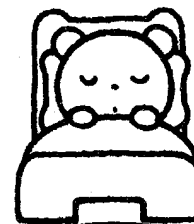
頭がさえて

勉強に集中できます。



ごはんをおいしく

食べられます。



夜もぐっすり

眠れます。

体は使えば使うほどよくなるようになります。

脳もよくなるようになります。

天気の良い日は外でたくさん遊び、体を動かしましょう。