

ほけんだより 1月

平成30年1月9日
八王子市立山田小学校
保健室



あ いさつは おお大きな声で元こえ気良げんきく

け がにき気をつけて

ま いにち早はやね早はやおき

し せいをただ正しく

て あらいうがいでかぜよぼう予防



お いしくえいよう栄養バたランスよく食たべて

め がつかれるまえ前に休やすめよう

で かけるまえ前はハンカチ・ちり紙がみを持って

と もだちとそと外で元げんき気

う んどうしよう

今年ことしも健康けんこうな
1年を!



しんたいけいそく

身体計測があります

1月10日(水) 1年生

★身長・体重をはかります。

11日(木) 2年生

髪を真上や真後で結ばないように

12日(金) 3年生

しましょう。

15日(月) 4年生

★「わたしの健康」を持ち帰ったら、

16日(火) 5年生

保護者の方に見ていただき、家で

17日(水) 6年生

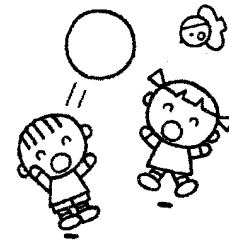
大切に保管しましょう

保護者の方へ

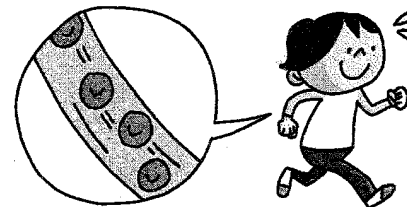
- ・12月の感染症情報 インフルエンザ A型 1名 B型 16名 型不明 3名 溶連菌 2名
- ・市内ではインフルエンザが注意報レベル、溶連菌が警報レベル(12月末時点)となっています。御家庭でも引き続き予防対策をお願いいたします。

1月のほけんもくひょう

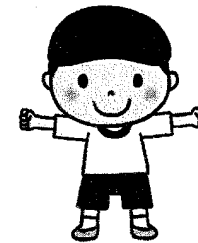
そと げんき うんどう
外で元気に運動しよう



寒い冬でも「外あそび」には
いいことがいっぱい!



血のめぐりが良くなって
体が温まります。



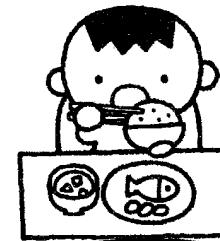
ひふが丈夫になって
寒さに強くなります。



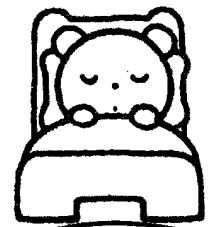
丈夫な骨が
できます。



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、よくはたらくようになり、

脳もよくはたらくようになります。

天気の良い日は外でたくさん遊び、体を動かしましょう。