

ほけんだより1月

豊水小学校 令和5年1月10日

今年^{ことし}はうさぎ年、ぴよんぴよんとはねるうさぎ^{ひやくとし}にならって、飛躍の年になるといいですね。
 新たな目標^{あらもくひょう}に向かってホップ、ステップ、ジャンプといきましょう。

※ 冬休み^{ふゆやすみ} こんな過ごし方^{こんなすごしかた} をしていた人は…

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる

01 まずは、早起き

02 太陽の光を浴びる

03 朝ごはんを食べる

これで学校モードにチェンジ!

1月の保健目標^{ほけんもくひょう}

室内^{しつない}の換気^{かんき}に気をつけよう

教室^{きょうしつ}の対角線^{たいかくせん}上の窓^{まど}や

ドアなどを2カ所^{しよあ}開けて

空気^{くうき}の通り道^{とおみち}を作ろう。

冬の気配のアドバイスをお届けしよう!

困っているしまうささんに合うアドバイスを線でつなごう。

時間がなくて…

朝ごはんをぬいてしまうさ

食べすぎてしまうさ

休みの日は

遅くまで寝てしまうさ

ゲームをすると

長い時間続けてしまうさ

体が毎日寒くて

冷えてしまうさ

カーテンを開けて太陽の光をあびよう

いつもより10分早く起きてみよう

時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう?

お風呂でゆっくり温まろう

ひと口30回かんでいるかな?



あなたのオススメの元気のアドバイスを書いてみよう!

しまうささんへ

よい

1月の保健関係行事^{ほけんかんけいぎょうじ}

11日(水)～12日(木) 身体測定^{しんたいそくてい}

13日(金) 環境安全点検^{かんきょうあんぜんてんけん}

24日(火) 有明中体験入学 6年^{ありあけちゅうたいけんにゅうがく}

26日(木) 給食ありがとう集会^{きゅうしょく しゅうかい}

※身体測定の日^{しんたいそくてい ひ}は、体そう服^{たいふく}をもってきてましょう。

※給食ありがとう集会^{きゅうしょく しゅうかい}では、健康委員^{けんこう いいん}さんたちの発表^{はっぴょう}もあります。

1月17日は防災とボランティアの日