

今年も1年、元気にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどうな年になるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友達と楽しく遊んだりするためには、心と体が元気であることが大切です。生活リズムがまだ冬休みモードの人は、規則正しい生活習慣にもどして、3学期も元気に過ごしましょう！



1月の保健目標は
すすんで運動し、寒さに負けない体を作ろう
です。

寒さに負けない体を作るためのポイントはこの3つ！

- ①外あそび ②温かいごはん ③えがお



寒い時こそ外で元気にあそぼう！



寒いからといって、部屋の中に閉じこもっていませんか？体は外の風に当たると少しずつ寒さに慣れていきます。休み時間やお休みの日は外あそびをして、体を寒さに慣らしていきましょう。

外あそびをすると、こんなにいいことがありますよ。

- ・体力がつく
- ・体を上手に動かせるようになる
- ・体がじょうぶになる
- ・お腹がすいて食欲がでる
- ・夜、しっかりと眠れる
- ・肥満の予防になる
- ・ストレス発散になる

寒さがつらい人はこんなアイテムを身につけることがおすすめです。



かんき 換気をしましょう

しめきった教室でたくさんの人が息を
すると、空気が汚れていきます。空気が
汚れていると、ウイルスや細菌が増え、
かぜやインフルエンザが流行る原因になります。

エアコンがついていても、教室の窓は少しでい
いので開けておきましょう。休み時間になったら
窓とドアの両方を開けて、きれいな空気と入れか
えましょう！



きむ—い季節 事故やケガを予防するために



道路に氷や雪があると滑りやす
いので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転ん
だとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケ
ガのもと。準備運動を入念に。

保護者の方へ

本年もよろしくお願いいたします。

国内ではインフルエンザの流行が拡大しており、校内でも3学期も風邪やインフルエンザの流行が懸念されます。学校でも引き続き感染症対策に努めて参ります。ご家庭でも、毎朝お子さんの健康状態を確認していただき、いつもと様子が異なる場合は、検温する、自宅で様子をみる、医療機関を受診するなどの対応をよろしくお願いいたします。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、欠席連絡フォームや電話で学校までお知らせください。また、解熱日が確定しましたら、学校ホームページにある「インフルエンザ・コロナ治癒報告書」を入力・送信していただくようお願いします。

本校の感染症流行状況や出席停止期間など、何か不安なことがありましたら、学校までお問い合わせください。