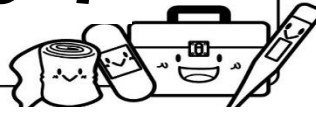




1月 ほけんだより



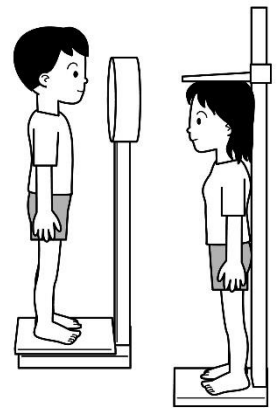
文京区立小日向台町小学校
令和 8 年 1 月 8 日

校長 溝畑 直樹
養護教諭 田中 由香

ふゆやす 冬休みをどんなふうすに過すごせましたか？まだまだお正月しょうがつきぶん気分ぬから抜きけ切れていない、頭あたまがぼんやりしてしまう・・・そんなひとにおすすめるのは、「歩く」ことある。歩くと全身ぜんしんの筋肉きんにくが刺激しげきされ、自然しぜんと深く呼吸ふかするようになるので、脳のうも目覚めめて動きうご始めます。寒さむさに負けまず、天気てんきのいいときには、外そとに出て歩あいてみましょう。

しんたいそくてい し 身体測定のお知らせ

実施日	対象学年
1月8日	6年
1月9日	5年
1月13日	4年
1月14日	3年
1月15日	2年
1月16日	1年



たいいくぎ わす も
体育着を忘れずに持ってきてください。

ことし ねん げんき 今年も一年、元気にすごそう

あたらしい ねん はじ 今年ことしはどんな年としになるか、ワクワクしますね。勉強べんきょうやスポーツをがんばったり、友達ともだちと楽しく遊あそんだりするために、こんなことに気きを付つけましょう。

- 1日3食、栄養えいようバランスのよい食事しょくじをとる。
- 適度てきどな運動うんどうをして体力たいりょくをつける
- 早寝早起はやねはやおきをする
- 手洗てあらい、部屋へやの換気かんきなどの感染症かんせんしん予防よぼうを心こころがける
- 「つかれたな」と思おもったら、早はやめに休やすむ



こころ からだ げんき まいにち じぶん じぶん けんこう まも
心も体も元気いっぱい毎日まいにちすごせるよう、自分で自分の健康けんこうを守りましょう