



ほけんぎょうじ 1月の保健行事 2計測(身長・体重を計測します)

14日(火)1年生 15日(水)2年生 16日(木)3・4年生
20日(月)5年生 21日(火)6年生

たいそうふく わす
体操服を忘れないようにしてください。



あたらし とうし はじ
新しい年が、始まりました。みなさん、冬休みは元気に過ごせましたか？
ふゆやす あいだ せいかつ ふきそく
もし、冬休みの間、生活リズムが不規則になってしまった人がいたら、夜は早めに寝て、
あさ た はや せいかつ
朝ごはんをしっかり食べて、早くもとの生活リズムにもどしましょう。

さむさに負けずに、元気に過ごすために

あさ た
朝ごはんをしっかり食べましょう

あさ やくわり
朝ごはんの役割

からだ はじ つた
体に1日の始まりを伝えるスイッチ

ふゆ あさ しる
さむい冬の朝ごはんには、みそ汁やスープなど、あたたかい
ものがおすすめです。体があたたまり、野菜などの具を色々
入れることができるので、栄養のバランスもよくなります。



あさ
朝ごはんには、エネルギー
ほきゅう たいおん
補給だけでなく、体温を上
げ、体内時計をリセットする、
たいせい やくわり まいにち
大切な役割があります。毎日
あさ た
朝ごはんを食べましょう。

かさ ぎ
あたたかい重ね着のポイント



はだ ちよくせつ あ あせ
肌に着る
肌に直接当たるので汗をよく
吸う素材がおすすめ。速乾性が
あれば体が冷えません。



そと がわ かぜ とお
外側は風を通さない
素材のものを

そと つめ くうき とお なか
外の冷たい空気を通さず、中
の熱に逃がさないためにも風
を通しにくい素材のものにし
ましょう。



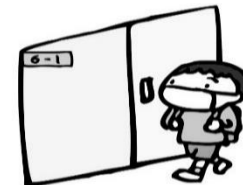
からだ はっせい ねつ ふく ふく
体から発生した熱が服と服の
あいだ そう ねつ あたたか
間の層にたまり、暖かくなる
ので、着る枚数が少ないと効果
が低くなります。多く着すぎても
脱ぎ着しての調節がしにく
くなるので注意しましょう。

2~4枚の重ね着を
体から発生した熱が服と服の
間の層にたまり、暖かくなる
ので、着る枚数が少ないと効果
が低くなります。多く着すぎても
脱ぎ着しての調節がしにく
くなるので注意しましょう。

みず つめ
水は冷たいですが、せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。

おすれないうで！だいじな「手あらいのタイミング」

そと きょうしつ はい
外から教室に入るとき



そうじが終わったあと



はなをかんだあと
せき・くしゃみをおさえたとき



トイレに行ったあと



きゅうしょく まえ あと
給食の前と後



みんなで使うものをさわったあと



おうちの方へ

色覚検査について

健康相談の一環として「色覚検査」を実施します。本市では、小学4年生・中学1年生を対象に「色覚検査について」のプリントを配布し（4年生に本日配布しています。）希望者に検査をします。検査の実施時期は、2月上旬頃に予定しています。すでに眼科で色覚検査を受けたことがある人は学校での検査を受ける必要はありません。4年生以外の学年で、検査を希望される方につきましては、担任に連絡帳等でお知らせください。

朝の健康観察をお願いします

寒さが厳しい時期になりました。市内では2学期末からインフルエンザで学級閉鎖をする学校が増えてきています。これから特に朝の健康観察をよろしくお願いします。体調が悪い場合は登校を見合わせて身体を休めるようにしてください。ご家庭でも、手洗い・うがいの励行、睡眠を十分にとる、朝ごはんをしっかり食べる、マスクを活用する、など基本的な感染症対策をよろしくお願いいたします。