



令和6年1月9日  
高向小 ほけんしつ  
おうちの方と読もう!

今年もよろしくお願いします

新しい1年が始まりました。今年もよろしくお願いします。  
さて、みなさんは今年の目標は立てましたか？目標を達成するにはコツコツと頑張ることが大切ですが、心も体も元気でなければ頑張るためのパワーが出ません。今年も健康な生活習慣を心がけましょうね。  
2024年もみなさんが楽しく健康に過ごせますように!



今年も健康に過ごすために

1日3食 栄養バランスのよい食事

おやつの食べすぎ 注意!

早寝・早起きで十分な睡眠

毎日体を動かす

朝うんち

朝トイレに座る習慣をつけよう!

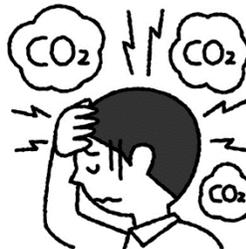
たくさん笑う

笑うことで、心も体もリラックスできると言われています。

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、頭痛がする



空気が汚れ、嫌な臭いがする



チリやホコリがアレルギーの原因に

感染症がはやる季節です。こまめな手洗いも忘れずに



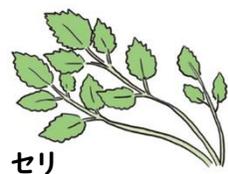
2方向の窓をあけ、空気の通り道を作りましょう。

新しい空気を取り入れると気分もスッキリしますよ!

1月7日は「七草の日」

1月7日の「七草の日」です。古くから、この日に1年の無病息災(病気にならず、元気に過ごせること)を願い、7種類の野菜を入れた「七草がゆ」を食べる習慣があります。

1月10日の給食にも七草がゆが登場します。1年の健康を願いながら食べてみてくださいね。



セリ



ナズナ



ゴギョウ



ハコベラ



ホトケノザ



スズシロ



スズナ

2計測を行います

18日(木)	1時間目:4年生	2時間目:3年生	3時間目:6年生
19日(金)	1時間目:1年生	2時間目:2年生	3時間目:5年生

★体操服を着て行います。髪を結ぶ人は、耳より下の位置で結んでください。

