



# ほけんだより

## 1月号

令和5年1月  
入田小学校ほけんしつ

### あけまして おめでとうございます。



新しい一年がはじまりました。冬休みは元気にすごすことができましたか？まだまだ、冬休み気分のぬけない人もいるかもしれません。朝ごはんをしっかりたべ、早ね早おきをこころがけるなど、生活リズムをととのえることから始めてみましょう。

1月は、一年間の目標をたてるのによいじきです。みなさんはどんな一年にしたいですか？自分の目標において、一年間がんばってみましょう。今年も入田小学校のみなさんが元気にすごすことができるようにおうえんしています。



おうちの方へ

### 毎朝の健康観察をお願いします

1月に入り、寒さが本格的になる季節をむかえました。全国的に新型コロナウイルス感染症の流行が続いており、インフルエンザ流行の兆しもみえています。感染性胃腸炎（嘔吐下痢症）なども、寒さが厳しくなるとともに注意が必要です。

そこで、子どもたちの健康管理をする上で大切になってくるのが、毎朝の健康観察です。学校へ登校する前には、次のような症状がないか確認をよろしくお願ひいたします。また、朝は元気でも、学校で急に体調を崩すことがありますので、心配な点がある場合には、連絡帳などで学校へお知らせください

<p>□すっきり起きましたか</p>	<p>□熱はないですか</p>	<p>□顔色は悪くないですか</p>	<p>□食欲はありますか</p>
--------------------	-----------------	--------------------	------------------

### げんき 元気のアドバイスをとどけよう！

こま 困っている「しまうささん」にあうアドバイスを線をつなごう。


しまうささんへ

---

より

### ぽかぽかだより No.9



3学期がはじまりました。楽しい冬休みが終わり、なんだかやる気が出ない。また、寒さで「外に出たくない！」という人もいますが、成長期のみなさんは、外で体を動かすことでいいことがたくさんあります。運動をすると体が強くなるのはもちろん、脳のセロトニン（幸せホルモン）が増えて、心がスッキリ！ストレスにも強くなりますよ。

うんどう 運動は、こんなにからだにいい！！

<p>ち 血のめぐりがよくなる</p>	<p>こころ 心が安定する</p>
<p>きんにく 筋肉がつく</p>	<p>ほね 骨が強くなる</p>
<p>ふと 太りにくくなる</p>	<p>さむ あつ 寒さ、暑さに強くなる</p>