

# 1がつ ほけんだより

R5. 1. 12  
藍火田小学校  
保健室

2023年が始まりました。今年が卯年(うさぎ年)です。卯年は、芽を出した植物が成長していき、茎や葉が大きくなる時期で、目に見えて大きく成長する年だといわれているそうです。また、うさぎは跳びはねることから、飛躍するという象徴になります。今年一年、みなさんが心も体も健康に、大きく成長しますように。

## 1月の保健行事

身体測定・視力検査 11日(水) 1~3年生  
12日(木) 4~6年生

1月中旬に生活リズムチェックを予定しています。

## メディアコントロールチャレンジお世話になりました



今回のチャレンジでの感想を紹介します。

### <児童の感想>

- ・メディアを使わないと、生活が変わるということがわかりました。
- ・テレビを見ない時間は何をしたらいいのかなあと考えました。いつも見すぎていることに気がつきました。
- ・レベル5ができたのがものすごくうれしかったです。

### <お家の方の感想>

- ・事前に約束すると、自分で時計を見てしっかりコントロールできていたので成長を感じました。
- ・チャレンジ中は、家族の会話が増えました。普段からメディアの時間が増えるように努めたいです。
- ・小学生のうち、家族の協力やまわりの環境が大切だと思っているので、大きくなった時の習慣につなげたいです。

☆ご協力ありがとうございました。

# 冬を元気にすごそう

## 引き続き感染症予防を!



・コロナウイルス ・かぜ  
・インフルエンザ など

感染症にかからない・うつさない「さ・し・す・せ・そ」かるた

次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めの文字を入れましょう。

さ 寒さに負けず、まめに体を動かそう	し しっかりねむれば、一日元気
す 好き嫌いせずに、3食食べよう	せ せきエチケットを忘れずに
そ 外から帰ったら、手洗い・うがい	



© 少年写真新聞社 2022

4-5 7-カ 2-3 7-2 2-1 ... 5-4