

# ほけんだより 1月



2023年 1月 貞光小学校 保健室

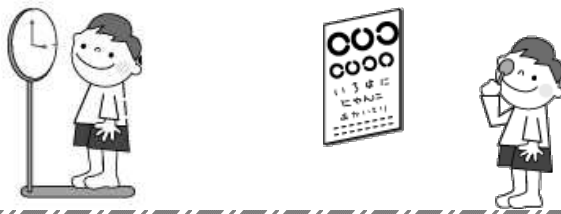
新しい1年が始まりましたね。2023年もどうぞよろしくお願  
いします。みなさん、楽しい年末年始を過ごせたでしょうか？  
今年の干支は「うさぎ」です。うさぎのピョンピョン跳ねる姿か  
ら、「飛躍」の意味が込められることもあるそうですよ。  
新たな目標を胸に、2023年を迎えた人もいます。  
みなさんにとって「飛躍」の年になることを願っています！



## 1月の保健行事

- 1月11日(水)：身体測定・視力検査(3・6年)
- 1月12日(木)：身体測定・視力検査(1・2年)
- 1月13日(金)：身体測定・視力検査(4・5年)

※めがねを持っている人は忘れずに。



## 感染対策

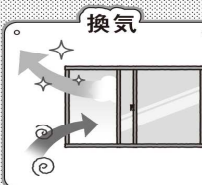
続けよう



清潔なハンカチも  
忘れずに



表面をさわら  
すぎないように



2カ所をあけて  
空気の通り道を作ろう

# 元気のアドバイスを届けよう！

困っているしまうせんに合うアドバイスを線ですなごう。

時間がなくて...

あさ 朝ごはんを  
めうてしまうさ

ついつい

た 食べすぎて  
しまうさ

やすみの日は

おそ 遅くまで  
寝てしまうさ

ゲームを  
すると

なが 長い時間  
つづ 続けてしまうさ

からだ 体が  
まいにち 毎日寒くて  
ひ 冷えてしまうさ

カーテンをあけて  
たいよう 太陽の光をあびよう

いつもより10分早く  
お 起きてみよう

じかん 時間を決めてタイマーを  
か かけてみるのは、どう？

お風呂で  
ゆっくり 温まろう

ひと ひと口30回  
か かんでいるかな？



あなたのオススメの  
元気のアドバイス  
を書いてみよう！

しまうせさんへ

---

より