

# ほけんだごり 1月

令和3年度 見能林小学校 保健室

あけましておめでとうございます。

新しい年がスタートしました。冬休みは楽しく元気に過ごせましたか？

今年寅年です。寅には動くという意味があり、「芽を出したものが成長していく年」と言われています。

みなさんも大きく成長できる1年になるよう、いろいろなことに積極的にチャレンジしていきましょう！



## ポケットに手を入れて歩かないで！

冬になり、ポケットに手を入れて歩いている人をみかけることが増えました。「だって寒いから・・・」その気持ちも分かりますが、実はとても危険な行動なのです。なぜでしょう？

転んだ時、手がつけずに歯が折れたり、鼻血が出たり、たんこぶができたり・・・思わぬ大けがにつながることがあります。



手袋やカイロ使って、ポケットから手を出し、背筋をのばして歩きましょう！

## 「元気な1年」なら、今日から！



一月のペットボトルキャップ回収日：十八日(火)  
ご協力よろしくお願ひします！