



ほけんだより 1月

あけましておめでとうございます。冬休みは、おうちの人とゆっくり楽しすごせましたか？ いよいよ1年の中でいちばん寒いころにさしかかります。かぜ・インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかからないために、しっかりと体を動かし、重ね着をし、しっかりとあたためましょう。3つの首（首・手首・足首）をあたためると効果的です。また、3学期は1学期のまとめをする大切な学期です。お休みすることのないよう、みんなの笑顔で、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザをふさぎましょう。今年も、元郷小のみんなが元気でいられるよう、保健室から応援していきます！

家庭部
川口市立元郷小学校
保健室
令和6年1月9日
おうちの人と一緒に
読みましょう。

冬休みの生活

ほけんがえり
チェックシート

早ね早起きできた



食べたあとに必ず
歯みがきをした



運動やお手伝いなどで
からだを動かした



外から帰ったとき、必ず
手洗い・うがいをした



朝・昼・夕の3食を
きちんと食べた



ほぼ毎日うんちが出た



ゲームやスマホは
時間を決めて使った



お酒・タバコのさそいは
ハッキリことわった



1月の保健目標 かぜの予防をしよう

↓ ウイルスが好きなのは、こんな行動です ↓



手を洗わない



好き嫌いが強い



夜ふかしをする



こたつでゴロゴロ



はつらくていい
発育測定があります！



10日（水）	6年
11日（木）	4年生
12日（金）	5年
15日（月）	3年・ひまわり
16日（火）	2年
17日（水）	1年

※体育着で行います。忘れずに持ってきてきましょう。
お着の長い児童は「制」の上や肩後ろで髪の毛を結ばないようお願いします。