ほけんだより 1月

根来小学校2020年度

明けましておめでとうございます！

干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。
丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。
健康な体にも、毎日のつみ重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり元気な体を作っていきましょう！

身体測定（身長・体重）をおこないます

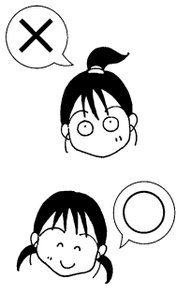
日にち

1月8日（水）

2時間目	1・2年生
3時間目	3・4年生
4時間目	5・6年生

☆体操服で行いますので忘れずに持ってきましょう。

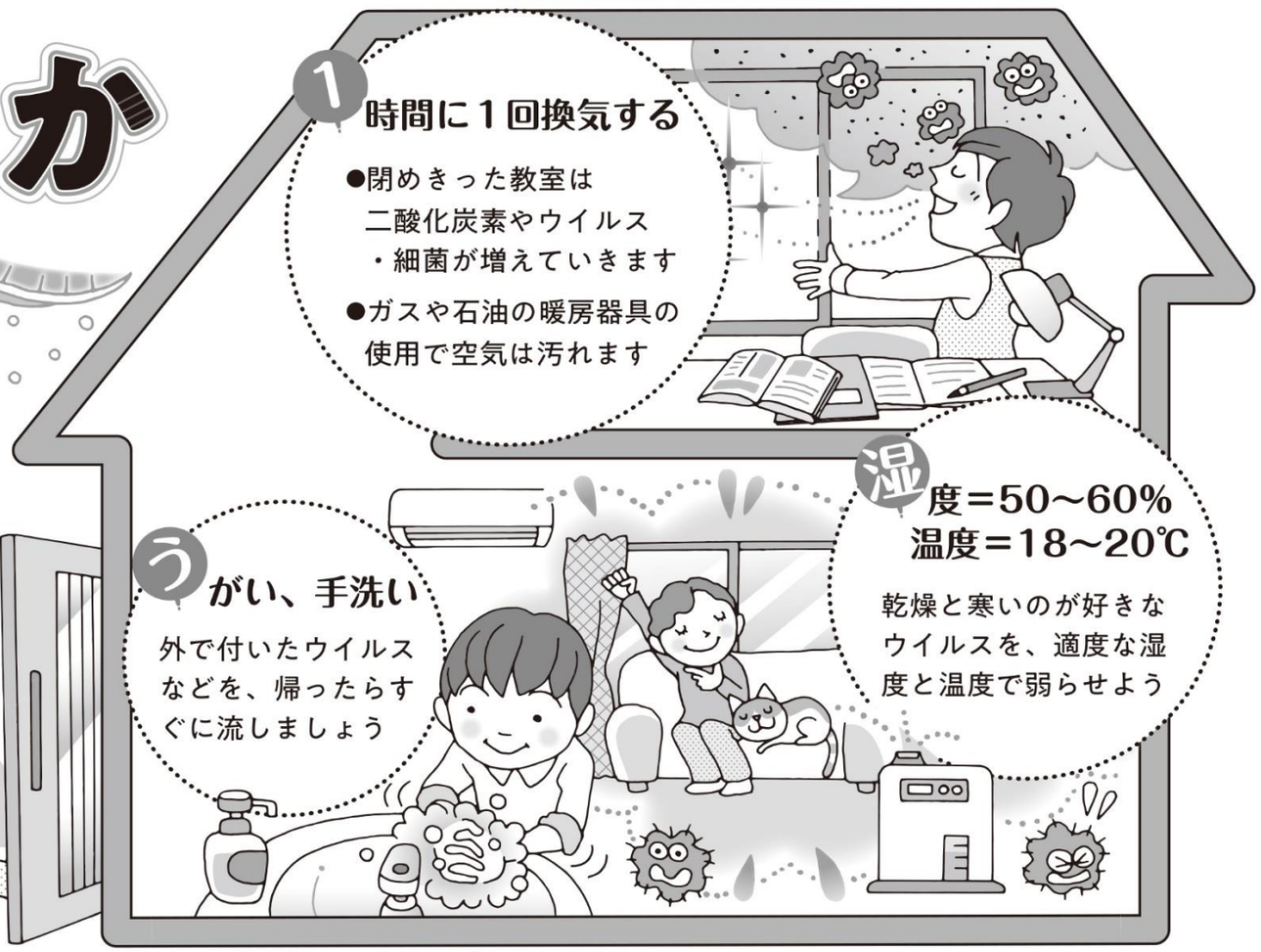
☆髪の毛をくくっている人は、頭の高い位置にくくると身長を測れません。くくる場合は、頭の下のほうでくくるようにしてください。



冬の健康 そととなか

重ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるもので温度調節を

3つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります