

ほけんだより すくすく



2022年1月
岩出小学校保健室

心とからだの健康を応援します!!

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。今年もよろしく
お願いいたします。

日本でもオミクロン株がみられ、まだまだ油断できない日々が続いていますが、
それぞれの冬休みを楽しく過ごすことは出来ましたか？

1月20日から2月4日は「大寒」で、1年のうちでもっとも寒い時期と言われ
ています。ここからが冬本番。冬休みでみだれた生活リズムを切りかえて、寒さ
と感染症に負けない体作りをしましょう。

身体測定をします!

☆身長・体重をはかります☆

日にち

1月11日(火)

1限 1・2年生

2限 3・4年生

3限 5・6年生

☆体操服で行います。
忘れずに持ってきましょう。

☆髪の毛をくくる場合は、頭の下の方でく
くるようにしてください。頭の高い位置で
くくると、身長を測れません。

11月の歯科検診で、治療票をもらった人
で、まだ受診できていない人は、学年があ
がる前に受診するようにしましょう。



ふいかえい、 チェック!

冬休み中の生活リズムはどうでしたか？健康に過ごせましたか？
ふりかえてみましょう♪

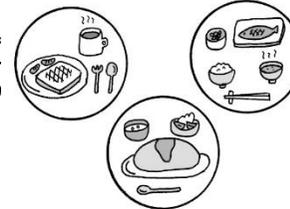
□毎日、早ね・早起きができた



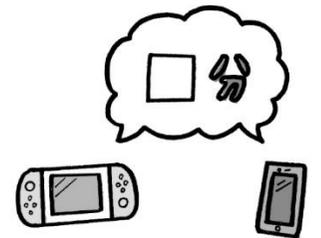
□運動やお手伝いをした



□朝、昼・夜ごはんをしっかり食べた



□スマホ・ゲームは時間を決めて使った



□食べた後は、歯みがきをした



□外から帰ったら、うがい・手あらいをした

