



ほけんだより 1月号

令和7年1月8日
No. 14
あずま西小 保健室



こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

くうき い
空気の入れかえをしよう

あたら 新ししい年がはじまりました。ふゆやす 冬休み、みなさんはどのように
す 過ごしていましたか？自分がリフレッシュできる時間をつくる
じぶん ことはできたでしょうか？からだや心 を休ませる時間も大切
こころ やす じかん たいせつ
にしながら、がっこうせいかつ 学校生活のリズムを取り戻していきましょう。

かつ ほけんぎょうじ 1月の保健行事 ○身体測定 1/9 (木) : 全学年

しんちよう たいしゅう *身長と体重をはかります。たいそうふく はん 体操服の半そで・半ズボンのようい ねが
かみ をむす 髪を結ぶときは、あたま うえ 頭の上で結ばないように注意してください。



かん き 換気をして空気を入れ替えると
よいことがたくさん

あたま 頭がスッキリする

かんせんしやう よ ぼう 感染症予防になる

にお かもった匂いや
しっけ 湿気がとれる



かん き 換気をするときのポイントは

たい かく せん 対角線の
あまど 窓を開けること



かん き 換気をして
しん せん 新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

こころ 心の声に
みみ 耳をすまして

やる 気が出ない

しょくよく 食欲がない

しゅうちゅう 集中できない

からだ 体がだるい



こころ ふちよう どれも心の不調のサインかも
しれません。ほんとう 本当にたづな
まえ んに、ゆっくり寝たり、気
ふんてんかん 分転換をしたり、たくさん笑
わら ったりして、たまったストレ
かいはしやう スを解消しましょう。



保護者のみなさまへ

○身長・体重測定を9日(木)に行います。

後日、健康手帳を持ち帰りますので、押印またはサインをして、学校へ持たせてください。

○冬休み前にお配りしました「冬休み生活チェック表」と「冬休み中の健康状態について」
の提出をお願いいたします。

