

# ほけんだより1月

令和5年1月13日  
桜丘北小学校  
保健室

今年も  
よろしく  
お願いします

新しい年のはじまりです。今年も桜丘北小のみなさんが元気に  
すごせますように。

始業式のあと、さっそく体を動かしていたクラスもあり、にぎやかな声  
が聞こえてきました。厳しい寒さが続きますが、体温をしっかり上げて、かぜに負けない体を作りましょう。



けんきのアドバイスを届けよう！  
困っている しまうさんに合うアドバイスを線でつなごう。

## ～マラソン週間に向けて～



### ★走る前にチェックしましょう！

- 前の日は、早くねましたか？
- おうちの人と、健康観察をしましたか？
- 朝ごはんを食べましたか？
- 足に合ったくつをはいていますか？
- 準備運動をして、体をあたためましたか？

こんなときは、近くにいる先生に  
知らせてください！



フラフラする  
はきそう  
あたまがいたい  
むねがいたい など

### 保護者のみなさまへ

- ・今後、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が予想されます。家族全員で手洗い、うがいを習慣にさせていただき、ご家庭での声かけをお願いします。  
裏面に、インフルエンザの出席停止期間について載せていますのでご確認ください。
- ・マラソン週間が予定されています。健康上のことで心配なことがありましたら、ご連絡ください。
- ・1月に二測定をおこないます。「健康の記録」を持ち帰ったあとは、ご家庭で保管してください。

<p>時間がなくて…</p> <p>朝ごはんを ぬいてしまうさ</p>	<p>カーテンを開けて 太陽の光をあびよう</p>
<p>ついつい</p> <p>食べすぎて しまうさ</p>	<p>いつもより10分早く 起きてみよう</p>
<p>遅くまで 寝てしまうさ</p> <p>休みの日は</p>	<p>時間を決めてタイマーを かけてみるのは、どう？</p>
<p>ゲームを すると</p> <p>長い時間 続けてしまうさ</p>	<p>お風呂で ゆっくり温まろう</p>
<p>体が 冷えてしまうさ</p> <p>毎日寒くて</p>	<p>ひと口30回 かんでいるかな？</p>

みなさんなら、しまうさんにどんなアドバイスをしてあげますか？書いてみましょう。  
どんなことを書いたか、保健室に来たときに教えてくださいね。