

# 1月 ほけんたより

令和5年1月11日  
 関川小学校  
 NO.9  
 保健室

## 新年あけましておめでとうございます！

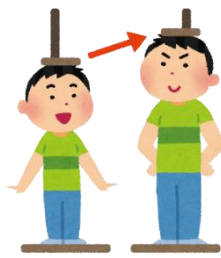
新たな1年が始まりました。冬休みは、どのように過ごしましたか。のんびり過ごしてしまった人は、早く学校での生活リズムにもどし、健康な体を維持できるようにしましょう。

### <1月の保健安全目標>

- 【保健】〇かぜなどの感染症の予防をしよう
- 【安全】〇安全な通学をしよう



## ～身体（身長・体重）測定があります～



身体測定では、「身長」と「体重」を測り、みんなの体がどれくらい成長しているかを調べます。体の成長には個人差があるため、身長が高いとか低いとかを比べて、よい悪いを決めるものではありません。**身長と体重がバランスよく成長していることが一番大切です。**  
 身体測定をきっかけに、洋服や運動ぐつ、上ばきなど、今の自分の体の大きさに合っているか確かめてみましょう。

### ◎測定前の準備を確認しよう！

- 〇服装は、「体操服」です。
- 〇かみの毛が長い場合は、2つにわけて結んでくるか、低い位置で結ぶようにしましょう。

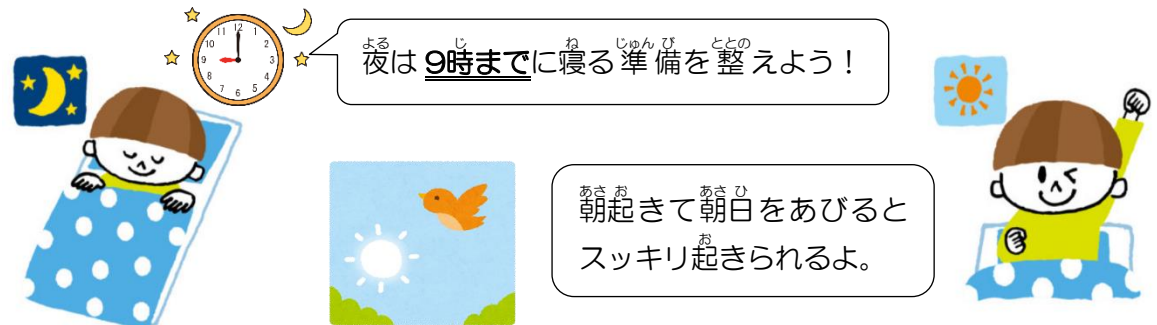


1月の保健行事		
11日(水)	身体測定 (1・2年生)	清潔調べ (3～6年生)
16日(月)	身体測定 (3～6年生)	清潔調べ (1・2年生)
18日(水)	◎保護者のみなさまへ 身体測定の結果をお知らせするために、全学年健康手帳を返却します。 <b>P.5 保護者印欄へ押印した後、再度学校へご提出ください。</b>	



## せいかつ 生活リズムを整えよう！

冬休み中、正しい生活リズムで生活できましたか？私たちの体には「体内時計」よばれる機能が、意識をしなくても昼間は「心と体が動くモード」、夜は「休みモード」になります。しかし、不規則な生活を送ってしまうと、体内時計が狂ってしまいます。体内時計を正しく動かして、正しい生活リズムにもどし、元気に過ごせるようにしましょう。



## かんせんしょうたいさく 感染症対策ができてきているか確かめよう！！

寒さが厳しくなり、ますますかぜやインフルエンザなどの病気にかかりやすい時期です。もう一度、自分ができている感染症対策を確かめて、毎日実践できるようにしましょう。

