

# ほけんだより 1月号

令和6年1月9日  
高浜小学校  
保健室



あたら とし  
新しい年をむかえました



新年をむかえました。冬休みは、どのようにすごしましたか。いよいよ高浜小最後の日まで残り少なくなりました。

健康・安全に気を付けて毎日元気に登校し、たくさんの思い出を残しましょう。今年もよろしくお祈りします。

くお祈りします。



げんき がっこうせいかつ おく  
元気に学校生活を送ろう☆

## スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新生活が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？  
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ! ①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

### スイッチ! ③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。

## 身体測定のお知らせ

学年	日時
4~6年生	1月10日(水) 1時間目
1~3年生	1月11日(木) 1時間目

かみの毛を結ぶときは、高い位置で結ばないように気を付けましょう。



## 健康目標を立てよう

去年は風邪などの病気やケガをしませんでしたか。1年間、健康に過ごせたか振り返って、新しい1年を元気に過ごすための、新年の健康目標を立ててみましょう。



新年の健康目標を立ててみましょう。

目標が立てられたら、ぜひ保健室にも

教えに来てください♪

## 感染症が流行っています!

インフルエンザやコロナ、胃腸炎など様々な感染症が流行っています。感染症対策をすることが大切です。

正しく手洗いでできていますか? 正しく手洗いができているかチェックしてみましょう!

