

# ほけんだより1月号

江戸川区立西葛西小学校

令和2年1月8日(水)

新しい1年が始まりました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。今日の始業式で久しぶりに子供たちの姿を見ることができ、うれしく感じました。

さて、休み中のお子様の生活リズムはいかがでしたか。休みが続くとどうしても生活リズムが乱れることがあります。規則正しい生活リズムに戻せるよう、保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

5年生は、来月のウィンタースクールに向けての準備が少しずつ始まります。荷物の準備もありますが、体の準備もよろしくお願いいたします。



## ～1月の保健行事(計測は体育着で実施します)～

★1月 9日(木): 5年 ★1月10日(金): 6年

★1月14日(火): 4年 ★1月15日(水): 3年

★1月16日(木): 2年 ★1月17日(金): 1年

★1月30日(木): ウィンター前健康診断(5年) 13:30～



## 新年 健康生活スタート



**ね** 寝る子は育つ  
しっかり睡眠

**ず** ずっとキープだ  
生活リズム

**み** 短い時間でも  
毎日運動

**と** 好きな食べ物も  
好き嫌いせず

**し** 習慣づけよう  
健康生活

**ね** 寝る子は育つ  
しっかり睡眠

**ず** ずっとキープだ  
生活リズム

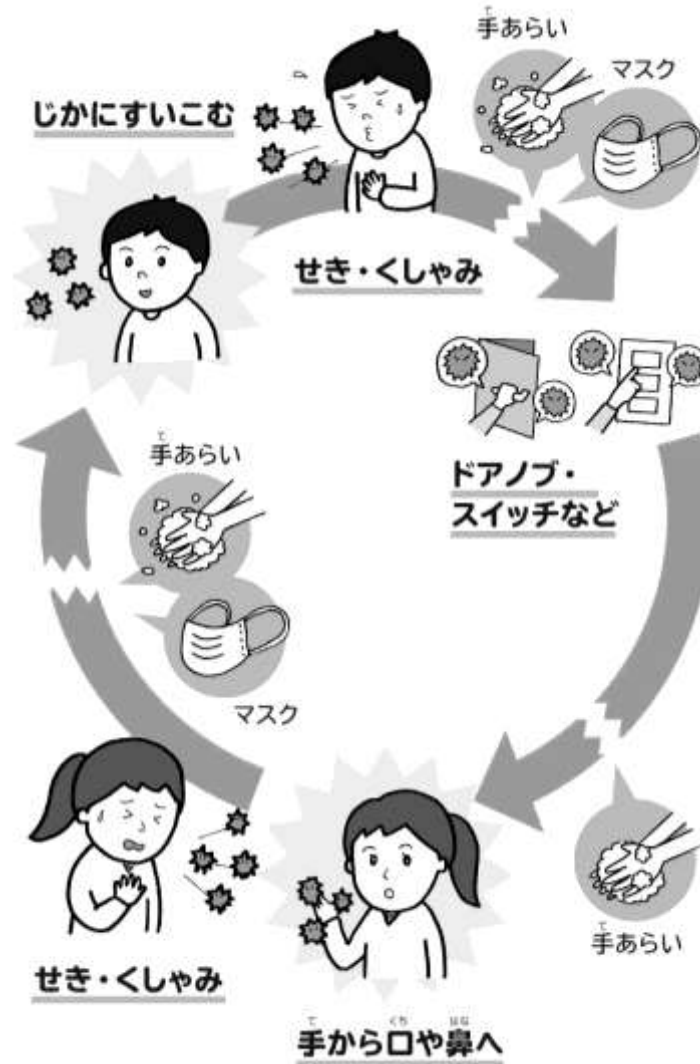
**み** 短い時間でも  
毎日運動

**と** 好きな食べ物も  
好き嫌いせず

**し** 習慣づけよう  
健康生活

空気の層を作るからあたたかいのです。寒い冬を上手に心地よく過ごすための工夫ですね!

## ウイルスはどこから? / ~かぜ・インフルエンザ~



手洗い: ここもわすれずに!



マスク: はなからあごまで



## さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

**はだ着**を身につける

からだ 体にほどよく  
フィットするものにし、  
あせ 汗でしめった時はとりかえます。

**重ね着**で空気の層をつくる

ふく あいだ 服の間に  
くわき 空気の層をつくと、  
からだ 体の熱が逃げにくくなります。

**「3つの首」**をひやさない

マフラーや  
手ぶくろ、レッグウォーマーなどで  
しっかりガードします。