

えがお



令和7年1月8日 1月号
江戸川区立大杉小学校
ほけんだより

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

かんき
換気をしよう

校長 藤田 曉美

養護教諭 堀越 郁美

あたら とし さいふやす たの す
新しい年になりました。冬休みは楽しく過ごせましたか？

しょうがつ しょうがつ た た し へんた
お正月には、おせち料理やおもちを食べた人も多いと思います。どうしてお正月におもちを食べるか知っていますか？おもちには新しい年の幸せや豊作を招く神様・歳神様の魂が宿り、おもちを食べると、その魂（生きる力）をもらえると考えられていたからです。歳神様からもらった魂を生かして、今年も元気に過ごしましょう。



おうちの方へ

- 「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」について
お子さんがインフルエンザにかかった場合は、「季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書」の提出をお願いします。こちらは、学校HPに載っておりますのでダウンロードをしてお使いください。文書料等でお困りのことがありましたら、学校までご連絡ください。
- 歯ブラシの配布について
江戸川区学校歯科指導の一環として、江戸川区歯科医師会より歯ブラシの提供がありました。毎月の区からの配布と合わせて、全学年に配付します。

はついくそくてい し 発育測定のお知らせ

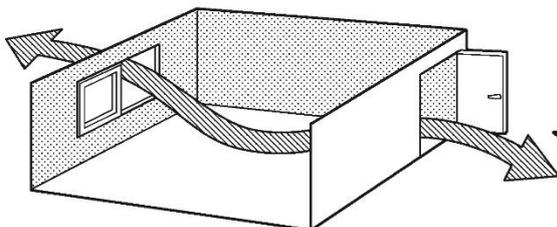
- がつ ここのか もく ていがくねん
1月 9日 (木) 低学年
- がつ にち すい ちゅうがくねん
1月 15日 (水) 中学年
- がつ にち もく こうがくねん
1月 16日 (木) 高学年



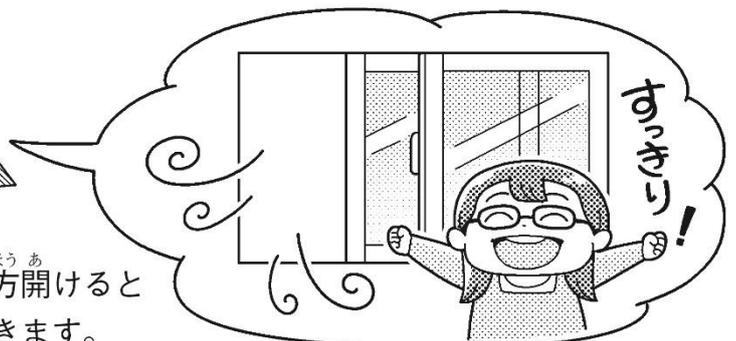
- たいいくぎ そくてい
体育着で測定します。
- わす
忘れないようにしてください。
- かみ け むす ばあい
髪の毛を結んでくる場合は、あたま たか いち
頭の高い位置はさけてください。

ふゆ たい せつ き 冬も大切なかん気

ふゆ まど し だん き ぐ つか おお しつない ふうき
冬は、窓を閉めて暖ぼう器具を使うことが多く、室内によごれた空気がこもりがちです。寒い冬でも、30分に1回ぐらいいはかん気をしましょう。



へ や りょうがわ まど ばあい りょうほうあ
部屋の両側に窓やとびらがある場合は、両方開けると
ふうき とお みち
空気の通り道ができて、うまくかん気ができます。



♪ 冬こそ体を動かそう♪

寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

運動の主な効果

ストレスが発散できる



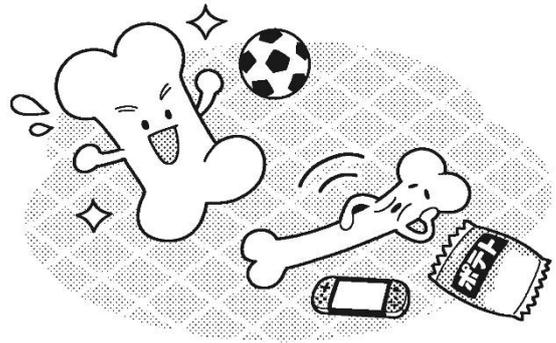
つかれて夜はぐっすりねむれる



おなかがすいて食事がおいしく食べられる



筋肉や骨がじょうぶになる



© 少年写真新聞社 2024

寒いからといって

ポケットに手を入れて歩くと危ないよ

× ねこ背になるよ



ねこ背は首の痛みや肩こり、消化不良などの原因になります。

× 転んでも手につけないよ



ポケットに手を入れていると、転んだときに手につけず、けがをすることがあります。

© 少年写真新聞社 2024