

ほけんだより

清瀬市立清瀬第七小学校
 校長 吉田 有子
 養護教諭
 令和5年 1月 10日



あけましておめでとうございます。あたらしいねんがはじまりましたね。
 しんがっきはじまったばかりですが、3か月はあつという間です。体調に
 きをつけながら、のこすくないいまがくねんでのひびたのす
 ぎをう。



がつ ほけんもくひょう ふゆ けんこう す 1月の保健目標 冬を健康に過ごそう

がつ けいそく
 1月の計測があります。

	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目
11日(水)		5-2	6-1	5-1
12日(木)	4-2	3-2	3-1	4-1
13日(金)	1-1		1-2	2-1
16日(月)	けやき・ひのき クラスごとに計測			



計測でのお願い

- 計測の日に欠席した人は、中休みに保健室まで測りに来てください。
- 体操着を忘れないようにしてください。
- 髪型に注意してください。
 (頭のとっぺんで結わかない。カチューシャなどの飾りもつけない。)



で 気のアドバイスを書けよう!

困っているしまっせさんに合うアドバイスを線ですなごう。

時間がなくて…

朝ごはんを
ぬいてしまっせ

ついつい

食べすぎて
しまっせ

休みの日は

遅くまで
寝てしまっせ

ゲームを
すると

長い時間
続けてしまっせ

毎日寒くて

体が
冷えてしまっせ

カーテンを開けて
太陽の光をあびよう

いつもより10分早く
起きてみよう

時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう?

お風呂で
ゆっくり温まろう

ひと口30回
かんでいるかな?



あなたのオススメの
元気のアドバイス
を書いてみよう!

しまっせさんへ

よい

お正月モードの生活から、学校の生活になかなか戻せない人を見かけます。特に寒い時期は、部屋の中にもってゲームや携帯電話、Ipadばかり見ていた人もいたのではないのでしょうか。

学校は始まっています。リズムよい生活に早く戻しましょう! 右側に書いてあるポイントをやってみて、学校モードの生活にチェンジしましょう。

冬休み こんな過ごし方

- × 遅くまでゲーム
- × 昼前まで寝る
- × 好きなものばかり食べる



- 01 まずは、早起き
- 02 太陽の光を浴びる
- 03 朝ごはんを食べる



保護者の皆様へ

- ・新しい年をむかえました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。
 - ・新型コロナウイルスは感染第八波を迎えています。高水準で感染流行が続いていますので、感染対策、健康観察等、今後とも協力お願いいたします。
 - ・1月より健康観察確認方法が変わります。記入漏れ、観察表忘れの児童は学校で観察・検温し観察表忘れ専用カードに記入しお子さんに持たせます。家庭で確認事項を記入し学校へ提出してください。
- * 記入漏れや忘れが多いと登校時の健康観察が煩雑になり、お子さんの健康状態をきちんと確認しにくくなります。忘れないようご家庭で必ず毎朝確認・記入してから登校するようにしてください。**