

# ほけんだよ1月

2021. 1. 8  
 児童と保護者の皆様へ  
 まなづる小 保健室

あけましておめでとうございます。さあ、新しい1年の始まりです。みなさんはどんな1年にしたいですか？

3学期は今の学年のまとめになります。冬休み中に乱れた生活リズムもリセットして、新しい気持ちで健康に楽しく過ごしましょう。また、感染症の流行る季節です。手洗い・うがい・換気・マスクの着用を一人一人が気をつけましょう。



**休みあけ**  
**体の声**  
 を聞いてあげてね

**頭** ポーっとして…  
 夜ふかしを  
 していませんか？  
 早起きから始めてみよう

**目** なんだか疲れて…  
 ゲームやテレビの  
 見すぎかも！目を  
 やす休める時間を作ろう

**胃** ごちそうは  
 うれしいけど…  
 食べすぎていませんか？  
 ゆっくりよく噛むことを意識しよう

## 身体計測があります

- 1月12日（火）  
 5年生 1時間目  
 6年生 2時間目
- 1月13日（水）  
 4年生 1時間目  
 ひまわり 2時間目  
 3年生 3時間目
- 1月14日（木）  
 2年生 1時間目  
 1年生 3時間目



4月と比べて心も体も大きくなりました。結果は健康手帳でお知らせします。ぜひおうちの人と一緒に自分の成長を喜んでくださいね。



### 保護者の皆さま

#### アレルギーの追加等はありませんか？

1月7日（木）から3学期の給食が始まっています。4月に保健調査票で食物アレルギー等の確認をさせていただいてからかなり経ちました。その後お変わりはないでしょうか？もし新たにアレルギーの追加等がございましたら、担任を通して学校までお知らせください。また、今後も何か健康面等で心配な点がございましたら、いつでもお声掛けください。