

# ほけんだより

14号

2026.01.07

高石市立東羽衣小学校



あたら とし はじ ふうやす げんき す  
新しい年が始まりました。冬休みは元気に過ごせました

か?3学期は1年のまとめの大切な時期です。外は寒く、

たいちよう くず きせつ はやね はやお あさ  
体調を崩しやすい季節でもあります。早寝・早起き・朝ごは

んをしっかりつづ げんき がっこうせいかつ おく  
んをしっかり続け、元気に学校生活を送りましょう♪



## 《1月のほけんぎょうじ》

1/8 日(木)	発育二測定と頭髪検査	1 年
1/9 日(金)	//	2 年
1/13日(火)	//	3 年
1/14 日(水)	//	4 年
1/15 日(木)	//	5 年
1/16 日(金)	//	6 年

1/27日(火) CO・GO 歯科検診(PM) 2・4・5年の対象者

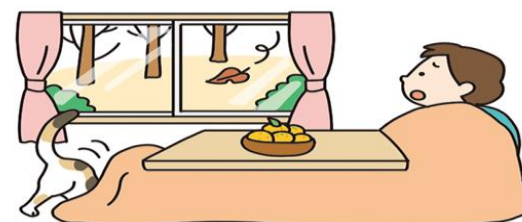
1/29日(木) // (AM) 1・3・6年の対象者

※二測定は体操服で行いますので、忘れずに持ってきてください。

※頭髪検査で頭じらみの卵が見つかった人には、お知らせの手紙をお渡しします。手紙がなかった人は所見なしです。

※CO・GO 歯科検診の対象者は、6月の定期健康診断(歯科)で、COまたはGOとお知らせした人です。対象者へは1月8日付けで個別にお知らせの手紙をお渡しします。

## 運動不足 になっていませんか？



さい 最近、「寒いから、外で遊びたくないなあ」「あたたかい部屋でゴロゴロしていたいなあ」と思っていますか？でも、体を動かすと、健康にとってもよいことがあります。

運動すると、血液の流れがよくなります。体のすみずみまで酸素や栄養が届くので元気いっぱいになり、病気とたたかう力(免疫)も高まります。また、骨や筋肉を鍛えることにもなり、夜もぐっすり眠れます。

運動は、心の健康にも役立ちます。適度に体を動かすと、気分がスッキリするからです。

おすすめの運動は、縄跳び、ストレッチ、鬼ごっこなどです。昔から、「子どもは風の子、元気の子」といいます。休み時間や放課後は、外へ出て遊びましょう。



## ★★ けんこうしりとり ★★

### 1. けんこう

げんき がっこうせいかつ たいせつ こころ からだ りょうほう たいせつ  
元気に学校生活をおくるために大切なこと。心と体の両方を大切にしましょう。

### 2. うがい

うがいはのどや口のばい菌を流して、かぜをふせぎます。

### 3. いきいき体操

たいそうで体を動かすと、体も心も元気になります。

### 4. うんどう

まいにちすこ うんどう  
毎日少しでも運動すると、じょうぶな体になります。

