

# ほけんだより



あけまして  
おめでとうございいます

あたら とし はじ  
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、

たいちょう くず  
体調を崩しやすい季節でもあります。早寝・早起き・朝ごは

んをしっかりと続け、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。

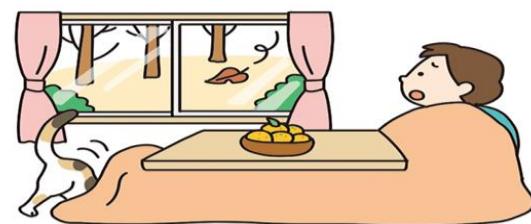
14号

2026.01.07

高石市立東羽衣小学校

## 運動不足

になつていませんか?



さい きん 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みたいいなあ」と思つていませんか? でも、体を動かすと、健康にとてもよいことがあります。

うん どう 運動すると、血液の流れがよくなります。体のすみすみまで酸素や栄養が届くので元気いっぱいになります。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。

うん どう 運動は、心の健康にも役

だ立ちます。適度に体を動か

すと、気分がスッキリする

からです。

うん どう 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

からだ うご からだ こころ げんき  
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 からだ  
毎日少しでも運動すると、じょうぶな体になります。

