

令和7年1月
一宮市立西成小学校

ほけんだより 1月号



みなさん、今年の目標は決まりましたか？
先生の目標は、毎日笑顔で健康にすごすことです。大きな目標ではなくてもよいし、自分が今できていることを毎日続けていくという目標にしてみてもよいですね。
今年がみなさんにとって素敵な1年になりますように！
3学期も元気に、楽しくすごしましょうね♪

1月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

勉強(べんきょう)をがんばるために脳(のう)を元気(げんき)にしよう

空気(くうき)を入れかえる
(新しい酸素(あたらしくいさんそ)を脳(のう)に送る)

バランスのよい食事(しょくじ)をよくかんで
(栄養(えいよう)と刺激(しげき))

十分な睡眠(じゅうぶん すいみん) (脳(のう)も休ませる)

ストレスをためこまない

まも守(まも)っていますか？

ほけんしつ ~保健室(ほけんしつ)のルール(ルール)をかくにん(かくにん)しよう~

4月(がつ)に、たん(たん)にん(にん)の先生(せんせい)からお話(はなし)してもらったルール(ルール)を、もう一度(いちど)かくにん(かくにん)しましょう。

- ①まず、たん(たん)にん(にん)の先生(せんせい)につたえてから、来(き)ます。
- ②なるべく、休み時間(やすみじかん)に来(き)ます。
- ③あいさつ(あいさつ)をします。
- ④保健室(ほけんしつ)に来(き)た、りゆう(りゆう)をつたえます。
- ⑤おかだ先生(せんせい)がい(い)ないときは、しょくいん(しょくいん)しつ(しつ)に行(い)きます。



保護者(ほごしや)の方(かた)へ ~1月(いちがつ)の保健行事(ほけんこうじ)について~

・3学期(さんがく)の身体測定(しんたいそくてい)を、下記(かき)の日程(にちじょう)で行(い)います。

1月14日(火)	1年生・たんぼぼ	15日(水)	2年生・4の2
20日(月)	3年生・4の1	21日(火)	5年生
22日(水)	6年生		

1年間(いちねん)の身長(しんじやう)・体重(たいじやう)・視力(しりき)の結果(けつが)をまとめ、2月中旬(にげんちゅう)~下旬(げんちゅう)にお渡(おわた)りする予定(よそだ)です。

・3年生(さんねんせい)は、24日(きん)に心電図検査(しんでんずけんさ)があります。
精密検査(せいめいけんさ)の必要(ひつや)があると判定(はんてい)されたお子さん(おこさん)にのみ、文書(ぶんしよ)にて連絡(れんらく)をいたします。3月頃(さんげつぎょう)の予定(よそだ)です。