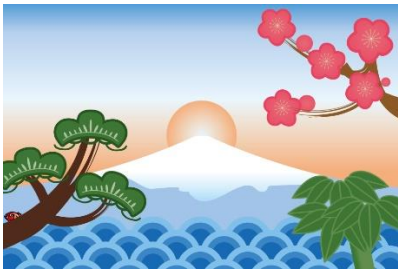


ほけんだより

2024年
12月23日
山ノ内東小学校
ほけんしつ

2学期の始まりはとても暑かったのに、今では雪が積もり背中を丸めてジャンパーを着こんでいますね。長かった2学期が終わります。

年末年始休業は、親戚の人が集まったり、新しい年を迎える準備をするなどおうちによって色々な用があることと思います。おうちのお手伝いがたくさんできるといいですね。寒い日々なので、体に気をつけてよい時間を過ごしてください。よいお年をお迎えください。



冬休み健康生活チェック表を配りました。新しい年の健康目標をおうちの人と話し合っけて記入してください。3学期始業式に持ってきてください。



1月 保 健 行 事

日にち	項 目	学 年
27日(月)	発 育 測 定	5・6年
29日(水)	発 育 測 定	3・4年
30日(木)	発 育 測 定	1・2年

健康の記録について

今回記入されているものは、 秋 → 視力、尿検査、歯科検診、体の発育 です。

最終のページに学年・学期のコメント欄があります。そちらにチェック、記入をお願いします。

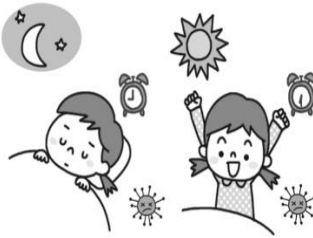
提出日 令和7年1月9日(木) 担任へ提出

オレンジのファイルは小・中9年間使う大切なファイルです 取り扱いには十分気をつけてください。

かぜのウイルスがいやがるのはどんなこと？



●すぎらいしないで何でも食べる



●夜ふかししないで早ね早おきをする



●ゴロゴロしないで運動をする



●手洗い・うがいをしっかりやる



●こまめに部屋の空気を入れかえる

ウイルスがいやがる
ことをたくさんやって、
かぜを予防しよう！



❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁

ふゆ やす 冬休みのすごし方 かた

ふ とるかも!?
食べすぎ のみすぎ
気をつけて!

ゆ だんせず
手洗い うがいで
かぜ予防

や りすぎに 注意してね
ゲーム ケータイ

す いみんの リズム みださず
早ね 早おき

み んな また よい一年を
むかえましょう!

❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁ ❁

2学期は、1年の中で一番長い学期でしたが、大きな事故やけがなくみんなの元気に過ごせてよかったです。大きな行事を成功させ、どの学年も学習が充実していました。頑張りましたね。

3学期は学年のまとめとなりますね。短い学期なので、冬休みはしっかり休んで3学期に備えましょう。

インフルエンザが例年より早いペースで流行期に入っているようです。せっかくのお休みに具合が悪くならないよう、体調管理をしっかりしましょう。

○3学期は、スキー教室があります。スキー用品の準備や、くつ、ウェアーなど着脱して

サイズの確認をしておきましょう。

