

# ほけんだより 1月 R5.1.10

深谷市立大寄小学校

あけまして おめでとうございます。

冬休みは元気に過ごせましたか？ そして、今年の目標は、もう決めましたか？  
早くお正月モードから学校モードに切りかえて、自分の目標に向かって頑張ってい  
きましょう。新型コロナウイルスの変異ウイルスにも、インフルエンザにも負けずに、うれ  
しいことや楽しいことがたくさんある一年になりますように。

健康のために～  
今年は何を  
がんばり  
ますか？

さむくても、ねむくて  
も、早起きします。

あなたの今年の目標は？



## お家の方へ

① 身体測定を行います。頭の上で結ぶ髪型は避けてください。

1/11 (水)	1 ・ 2 ・ 3年 ・ けやき
12 (木)	4 ・ 5 ・ 6年

\* 結果は健康カードに記入（肥満度も）されます。確認してください。（衛生検査もします。手・足の爪、ハンカチ、ティッシュ、歯みがき）

② お子さんが、冬休みの生活から学校への生活へと切りかえがスムーズにできるように協力をお願いします。

\* 1/11(水)～15(日)生活ふり返りシートを実施します。16日(月)提出。  
シートを活用し、お子さんが規則正しい生活ができるように、ご協力をお願いします。



## 元気であるための生活習慣は？

元気のアドバイスをお届けしよう！

時間がなくて…

朝ごはんを  
めいてしまうさ

食べすぎて  
しまうさ

休みの日は

遅くまで  
寝てしまうさ

ゲームを  
すると

長い時間  
続けてしまうさ

体が  
冷えてしまうさ

カーテンを開けて  
太陽の光をあびよう

いつもより10分早く  
起きてみよう

時間を決めてタイマーを  
かけてみるのは、どう？

お風呂で  
ゆっくり温まろう

ひと口30回  
かんでいるかな？



あなたのオススメの  
元気のアドバイス  
を書いてみよう！

しまうささんへ

---

より

てあら 手洗い マスク うんど 運動 かんき 換気

石けんをつけて  
ていねいに

清潔なものを  
つか  
使おう

がんばりすぎ  
ない程度でOK

冷  
寒いけど…  
忘れずに！

質のよい睡眠をとるために

1/26 (木) 13:30～学校保健委員会  
(大寄スマイルアップ)を開催します。  
「睡眠」をテーマに実施します。興味  
のある方は、是非、ご参加ください。  
(保健室：仙波まで連絡ください。)

- 寝る3時間前には  
食事をすませる。
- ぬるめのお風呂に  
ゆっくりつかる。
- 自分にあった布団、  
枕をつかう。
- 昼間、適度に運動  
をしておく。



朝起きたら、朝日を  
あびて体内時計を  
リセット！