

ほけんだより

令和6年(2024年)
1月9日
第七小学校
ほけんしつ

あけましておめでとうございます。みなさん、年末年始は楽しく過ごせましたか？
あっという間に冬休みも終わり、3学期のスタートです！
2024年も七小のみなさんが心も身体も健康に過ごせることを願っています！



部屋の空気、乾いていませんか…？

冬は、空気が乾燥しやすい季節です。また、エアコンを使うことによっても空気が乾いてしまいます。風邪やインフルエンザの原因となる『ウイルス』は、乾いた空気が大好き！部屋の空気が乾燥したままだと、風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。加湿器やぬれタオルなどを使って、こまめに部屋の中を加湿し、ウイルスの活動を抑えることが大切です。



1・2月の保健行事



二測定

1月	15日	(月)	6年生
	16日	(火)	5年生
	18日	(木)	3年生
	23日	(火)	4年生
	24日	(水)	2年生
	26日	(金)	1年生

色覚検査

2月	6日	(火)	1年生希望者
	7日	(水)	2～6年生希望者①
	8日	(木)	2～6年生希望者②

色覚検査のご案内は別途、お渡しいたします。

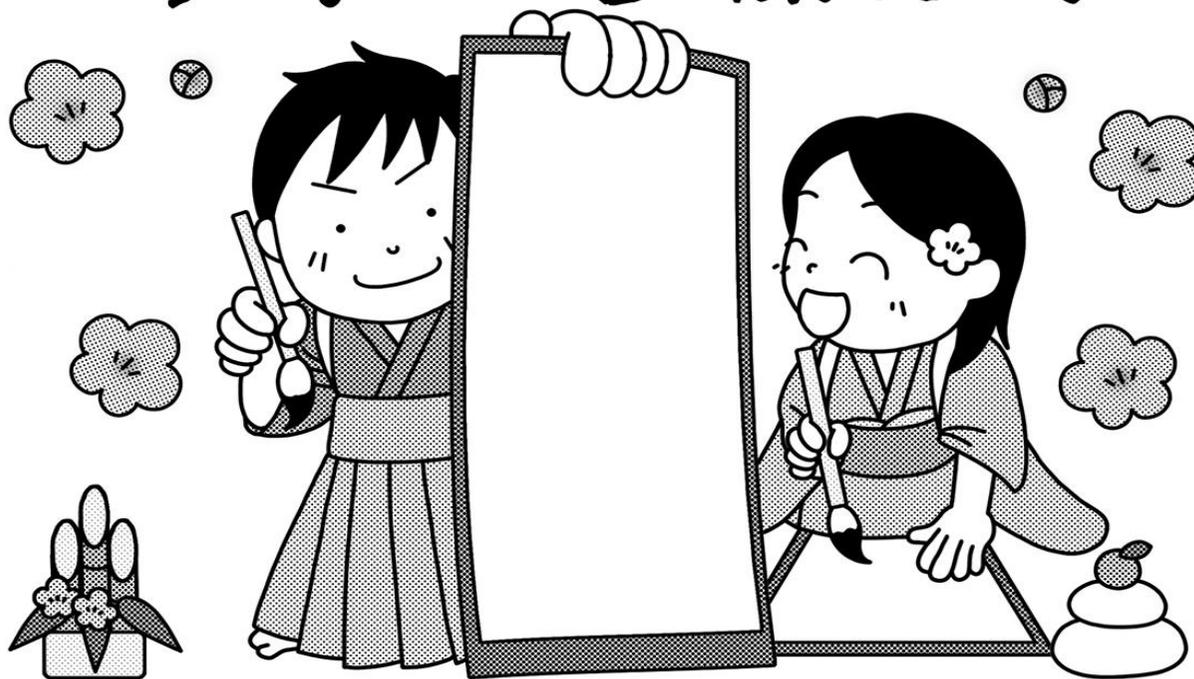
今年の健康目標を考えてみましょう！

新しい年が始まりましたが、今年
の目標はもうたてましたか？勉強
や習い事など、いろんな目標がある
と思いますが、今年はぜひ健康
目標も考えてみてください！



自分で考えた健康目標をしっかり守って、今年も1年間、毎日元気で過ごしてくださいね。

今年の目標は？



あなたの目標を記入してみましょう。
健康目標