

ほけんだより

令和4年1月
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、^{ねんまつねん し たの す}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！

2022年^{ねん ななしょう}も七小のみなさんが^{こころ からだ けんこう す}心も身体も健康に^{ねが}過ごせることを願っています！

運動すると、いいことがいっぱいあるよ！



^{びょうき ま}病気に負けない
^{たいりよく}体力がつく



^{よる}夜しっかり眠れて
^{まいにち きぶん}毎日気分もすっきり



^{つか}疲れにくい
からだになる



^{ひ まん}肥満や生活習慣病の
^{よぼう}予防になる

／ぐっすり眠れる／

質のよい睡眠をとるためのひけつ



^ね寝る3時間前には^{じ かんまえ}食事
^{しよくじ}をすませる



^{ぬるめ}ぬるめのお風呂にゆっ
^{つか}くりつかって疲れをとる



^{じぶん}自分にあった^{ふとん}布団やま
くらをつかう



^{ひるま}昼間、^{できど}適度な運動をし
^{うんどう}ておく



1・2月の保健行事

にそくてい
二測定

1月11日(火)	5年生
12日(水)	6年生
13日(木)	1年生
14日(金)	4年生
17日(月)	2・3年生

しきかくけん さ
色覚検査

1月31日(月)	1年生希望者 ^{きぼうしゃ}
2月1日(火)	2～6年生希望者 ^{きぼうしゃ}
3日(木)	予備日 ^{よびび}