

# 1月 ほけんだより

平成30年1月9日 大草小学校 保健室  
 ほけんだより1月号 NO.17 文責：川上美由紀  
 1月の保健目標「寒さに負けない体をつくろう」

あけましておめでとうございます。いよいよ2018年が始まりましたね。  
 今年1年も大草小のみなさんが健康でありますように。冬休みの思い出をたくさん聴かせてくださいね。



草お草おき朝ごはん、ハンカチ持参で2018年も元気に過ごしましょう！

## ☆身体測定があります！

☆日時：10日 4校時 1年生  
 5校時 2年生  
 12日 4校時 5・6年生  
 17日 2校時 3・4年生

☆測定上の注意

- ・体操服で測定します
- ・長い髪の方は、頭の上で結ばない。

☆おうちの方へ

- ・体操服の準備をお願いします。
- ・身体測定の結果は、『健康カード』でお知らせします。ご確認ください、押印のうえ

1月19日(金)までに担任までご提出ください。

## 1月のおしらせ

- ・10日 給食開始  
身体測定（1、2年生）
- ・12日 身体測定（5・6年生）
- ・17日 身体測定（3・4年生）
- ・18日 親子給食会
- ・22日 給食集会
- ・31日 空気・照度検査

毎週火曜日は、ブクブクタイム  
 毎週木曜日は、ハンカチ点検

## ☆生活リズムをもとそう！

お正月気分からめけだす

5つのステップ

1. とにかくがんばって、眠くても起きる  
 まずは早起き。それで自然に草履の習慣がつかます
2. 少しの時間ボーっとする  
 ただし、ボーっとするのは太陽の光をあびながら。からだも脳も自覚めます。こたつの中でボーっとするのはダメ
3. 少しだけでも朝ごはんを食べる  
 休み中朝ごはんを食べなかった人は、少しだけでも食べよう。だんだんしっかり食べるのが目標
4. 外でからだを動かす  
 ほどよく疲れるから、よく眠れます。ちぢこまっていたからだや心のびのびして気分スッキリ
5. 目標を立てる  
 大きな目標でも、小さな目標でもオッケー。がんばろう！ やれる！と思える目標を立てましょう

今年、世界一大きな門松がある橘神社に初詣に行きました。そこで、みなさんの健康をお願いし、健康のお守りを保健室に持って来しました。大草小のみなさんが、今年も元気いっぱいにご過ごせますように^^

ちなみにおみくじは末吉でした。みなさんの運勢はどうでしたか？