



ほけんだよい 1月

R8・1・8
分水北小学校
保健室

ふゆやす げんき す
冬休みは元気に過ごすことができたでしょうか。

ことし えと 今年の干支は「午（うま）」です。干支のなかでも馬
せいこう はんえい は、成功・繁栄のシンボルとして日本人に長く親し
にほんじん なが した まれてきました。明るく活発で、思い立つたらすぐ
こうどう 行動するエネルギッシュな年。努力が実を結ぶ縁起
のよ とし の良い年とされています。みなさんにとっても、元気
じゅうじつ とし で充実した年になりますように！



感染予防に役立つ あんなこと こんなこと





からだ こえ 体の声を聞いてあげてね

**あたま
頭**

ボーっとして…

夜ふかしをしていませんか？

早起きから始めよう。

**の
目**

なんだかつかれて

ゲームやテレビの見すぎかも！

めやすじかんづく
目を休める時間を作ろう。

**い
胃**

ごちそうは
うれしいけど…

食べ過ぎていませんか？

ゆっくりよくかむことを意識しよう。

きむーい季節 寒敵やケガを予防するためには



道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。



体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

《保護者の皆様へ》

学校保健委員会「メディアとの上手なかかわり方を考えよう」講演会

冬休み中、お子さんのメディア利用の様子いかがでしたか？学校では、お子さんのメディア使用の在り方について、親子で学ぶ機会を計画しました。以前お知らせしたとおり、参加申し込み期日は過ぎていますが、できるだけ多くの皆様からご参加いただきたく、再度ご案内いたします。参加希望の方は、その旨担任にお知らせください。お待ちしております！

○日時 1月30日(金) 1~3年生 2限 9:20~10:05
4~6年生 3限 10:25~11:10