



家庭数

令和3年 1月 5日
北九州市立河内小学校
保健室

がっ ほけんもくひょう
～1月の保健目標～
よぼう
かぜを予防しよう

ことし ねが
今年もよろしくお願いします。

2021年(ねん)がスタートしました。ここ数年(すうねん)、暖かい冬(あたたか)が続いていたせいか、今年(ことし)はとても寒(さむ)く感じ(かん)じます。これから冬(ふゆ)本番(ほんばん)です。好き嫌(すききら)いせず(す)にしっかり食(た)べて、外(そと)で元氣(げんき)に遊(あそ)び、睡眠時間(すいみんじかん)も十分(じゅうぶん)に取(と)って寒(さむ)さに負(ま)けないようにしまし(ま)しょう。

1月のフラスワン!

1月21日(木)に避難訓練(土砂災害)があります。防災指導に合わせて、給食返戻金から「マジックライス白飯」を持ち帰ります。約5年間保存が可能ですので、ご家庭での非常食や試食としてご活用ください。お子さんと一緒に、災害発生時の緊急対応について今一度確認する機会と捉えていただけると幸いです。

保健室からのおしらせ
はっぴくそくてい にってい
発育測定の日程
1月6日(水): 1・2年生
1月7日(木): 3・4年生、5・6年生
身長、体重、視力を測定します。
◆体操服
◆メガネ(持っている人)を持ってきてください。

早起き
ぐっどモーにんぐ
たいよう ひかり
太陽の光をあびよう

朝ごはん
ぎゅーっと
パワーチャージ
のう からだ
脳と体のエネルギーになるよ

べんきょう
しっかり読もう…
あさ しゅうちゅう
朝ごはんのおかげで集中できるよ

すいみん
もう寝るよ
のう からだ やす
脳と体をゆっくり休ませよう

せい かつ
生活リズムを整えて
**モーっと
元気な1年**
にしよう!

昼ごはん
30回
噛もう!
25 26 27 30
よく噛むことを忘れないで

夜ごはん
食べすぎは
よくないって言うし…
ね じ かん まえ
寝る2時間前までにすませよう

お風呂
もう
温まったかな?
ぬるめのお風呂につからう

うんどう
うしろー
さむ ひ そと からだ うご
寒い日も外で体を動かそう