

今年も一年、**元****気**にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどうな年になるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

- 1日3食、栄養バランスの

よい食事をとる

- 適度な運動をして

体力をつける

- 夜はぐっすり眠る

- 早寝早起きする

- 感染症予防を心がける

- 上手にストレスを解消する

- 「つかれたな」と思ったら、
早めに休む



心も体も元気いっぱい毎日进行をすごせるよう、自分で自分の健康を守りましょう。

1月の身体測定について

身体測定を行った後に「発育のようす」という印刷した用紙を配布します。ご自宅にある「けんこうカード」に「発育のようす」を貼るか、はさんで、保管してください。

身体測定の予定

9日(木) 1・2年
10日(金) 3・4年
14日(火) 5・6年
体育着を着て測るので、体育着を忘れずに持ってきてください。

