

おうちの方と読みましょう

## 保健目標

## 外で元気に遊ぼう



## 運動はなぜ大切なの？

あけましておめでとうございます！

2024年が始まりました！今年の干支は辰です。辰は「振るう」という文字に由来しており、自然万物が振動し、草木が成長して活力が旺盛になる状態を表します。今年一年、元気な心と体で安全に過ごすために、気持ち新たにもう一度生活習慣を見直し、感染症予防も続けていきましょう。

筋肉は体を動かすだけでなく、骨や内臓を支える役目もしています。筋肉が少なくなると、体を支えきれず、姿勢も悪くなります。また、けがをしやすくなり、骨ももろくなります。

体育の授業をしっかり頑張り、休み時間は外でたくさん遊びましょう！自然と筋肉もきたえられ、健康な体でいることができます。友だちと力を合わせて協力することもできるようになります。

骨や筋肉が発達し、体力がつく



運動能力が発達し、心肺機能が向上する



けがや病気をしにくくなる



目の健康にもよい！



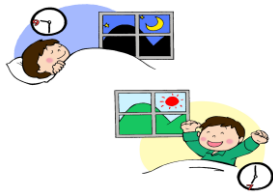
## 今年も1年間、健康にすごすために



元気のもと  
食事・運動・睡眠！

## まずは、「冬休みモード」から「学校モード」に切りかえよう！

### 早く寝る！



早く寝ることで早起きができる！  
免疫力も高まるよ！

### 朝食をとる！



体温が上がり、内臓・脳も  
元気に動き出すよ！！

### 体を動かす！




ぐっすり眠ることができる！  
体力がつき疲れにくい体に！

# 今年も感染症予防を続けて元気いっぱい!!

## 「ウイルス」を体の中に入れていないために

こまめに手洗い 	咳エチケット 	目・鼻・口を 触らない 	人ごみをさける 	部屋の換気 
--	---	---	---	--

### 「めんえき」を高めるためには…

十分なすいみん 	バランスのとれた食事 	てきどな運動 	ストレスの発散 	よく笑う 
--	---	---	--	---

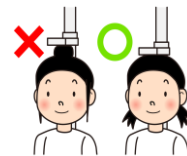
### 手洗いはタイミングも大切です! 石けんでしっかり洗いましょう

外から帰ってきたとき 	咳やくしゃみをしたり鼻をかんだとき 	調理や食事の前後 
外にあるものやみんなが使うものをさわったとき 	トイレの後 	そうじやごみ捨ての後 

### 保護者の方へ

#### 1月発育測定 日程について

右の日程で発育測定を行います。



- ・髪が長いお子さんは、測定日には、身長計のカーソルがぶつかりますので、髪を頭の上で結ばないようご配慮ください。
- ・体育着で測定します。
- ・身長・体重の計測結果は、『発育のようす』として、1月中に個人情報連絡袋に入れて配布いたします。

※個人情報連絡袋は6年間使用しますので、  
すぐに学校にお戻しください。

月日	学年
1月10日(水)	6年
1月11日(木)	5年
1月12日(金)	4年
1月15日(月)	3年
1月16日(火)	2年
1月17日(水)	6組
1月18日(木)	1年

#### 【御礼】

救急処置に使用する保冷剤ですが、たくさんのご家庭から寄付をいただきました。  
ご協力ありがとうございました。大切に使用させていただきます。

