

1月 ほけんだより

2020年
二見小学校
保健室

あうちのひととよみましょう！

あけましておめでとうございます！ 2020年を元気に過ごすための目標は考えましたか？
毎日コツコツと頑張れることを考えてみましょう！

2020年の目標・計画を書きましょう！



2020年を元気に過ごすための 4つのちゅーい！



冬休みの間に、下の4つのような生活になっている人はいないかな？
思い当たる人は、今日から見直そう！

ちゅーい ①

時間がないから
朝ごはんは食べない！



体も脳もエネルギーが足りないよ！
余裕をもって起きて、
しっかり朝ごはんを食べよう！



ちゅーい ②

外から帰ってきて
手を洗わない！



手についたバイキンが体に入るよ！
外から帰った時やごはんの前は
石けんで手を洗おう！



ちゅーい ③

家にいる時は
ずっとゲームやスマホをする！



目がつかれて、視力が悪くなるよ。
目を休める時間も必要です！
時間を決めて使おう！



ちゅーい ④

見たいテレビがあるから
夜ふかしをする！



骨や筋肉を作る「成長ホルモン」が
しっかり出なくなるよ。
9～12時間は寝よう！

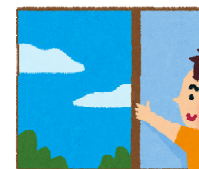


保健委員会より「換気チェック」のお知らせです！

期間：1月14日(火)～29日(水)の業間

保健委員さんが、楽しく窓を開けられるよう、
掲示物を考えてくれています。お楽しみに！

※体調が悪い人は、上着を着て暖かくしてくださいね。

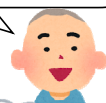


教室の空気を
入れかえよう！



感謝の気持ちを伝えよう！～「ありがとう」という言葉～

有り難し
(意味:めったにない)



少しずつ
変化して…

ありがとう



反対の意味

当たり前



「ありがとう」が
自然に言えるとステキ！



だれかが自分のために何かをしてくれた時、心のどこかで「これくらい
当たり前」と思っていないですか？だれかに何かをしてもらえる、という
ことは相手の優しい気持ちがあってこそですね。感謝の気持ちを言葉
で伝える1年にしませんか？



身体測定の予定

9日(木)	4年
10日(金)	6年
15日(水)	1年
16日(木)	2年
20日(月)	5年
22日(水)	3年

※ 体操服が必要です
※ かみ型にも
気をつけて！



3学期は視力検査がありません。黒板
の字が見えにくい…と感じたときは、
必ずおうちのの人に相談してくださいね。
もちろん、休み時間に保健室で測定する
こともできますよ！測定したい人は、
来てくださいね。

2020年も、二見つ子が
元気に過ごせますように！



おうちのかたへ

- あけましておめでとうございます。2020年も、どうぞよろしくお願いいたします。
- 住所・緊急連絡先に変更はないでしょうか？今一度ご確認ください。変更のある場合、必ず担任までご連絡ください。
- 必ず朝の健康観察をお願いいたします。朝の時点で、発熱・嘔吐等の症状がありましたら、登校させずご家庭で様子を見てください。
- インフルエンザと診断された場合は、「出席停止」となり登校できません。必ず学校へ連絡を入れてください。