

# ほけんだより



H28. 1. 8  
春日井市立大手小学校



あたら 新 しい 年 が 始 ま り ま し た 。 今 年 度 の ま と め 、 3 学 期 の ス タ ー  
ト で す 。 み な さ ん は 楽 し い 冬 休 み を す ご せ ま し た か ？ 体 調 を く  
ず し た り 、 生 活 リ ズ ム が く ず れ た り し て い る 人 は い ま せ ん か ？  
て あ ら 手 洗 い ・ う が い を 心 が け 、 体 調 に 十 分 注 意 し て 、 3 学 期  
も 元 氣 に 過 ご し ま し ょ う 。

## いかり刻もう。朝の生活リズム



はやね はや お あさ  
早寝・早起・朝ごはん！！

1月の保健目標 冬の病気を予防しよう

あたた 暖 かい 日 が 多 かった で す が 、 ま た 寒 くなる 日 も あ る よ う で す 。 冬 の 病 気 と い え ば 、 イ  
ンフルエンザや かんせんせい い ちやうえん おも う りゆうこう しんばい きゅう  
「休 養 ・ すいみん」 「食 事」 「運 動」 を 心 が け 、 自 分 の 体 の 抵 抗 力 を 高 め 、 自 分 の 健 康 は 自  
分 で 守 り ま し ょ う 。

18日からは、業前なわとびも 始 ま り ま す 。 なわとび を す る と 、 体 が 温 か くな り ま す 。  
い ま ま で で き な かった 技 に も 挑 戦 し て 、 少 し で も レ ベ ル ア ッ  
プ で き る よ う に 頑 張 り ま し ょ う 。 なわとび が で き な い 人 は 、 運  
動 場 を 一 緒 に 歩 き ま し ょ う 。

