

# ほけんだより 1月

西浦東小学校  
ほけんしつ  
令和7年1月



## 1月のほけん行事

9日(木) 二測定 1・2・3年生  
10日(金) 二測定 4・5・6年生  
※正確な身長を測定するために、頭のとっぺんや真後ろで髪を結ばないようにご協力お願いします。  
14日(火) スクールカウンセラー来校日

3学期がはじまりました。今年の三が日は暖かく過ごしやすいと思ったのも束の間。登校するとやっぱり寒い!と痛感しています。まだまだ、暖かい春が待ち遠しい季節です。「換気・手洗い」で感染症を予防し、元気に過ごしましょう。

### きむしい季節 事故やケガを予防するために

道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。

ポケットに手を入れて歩くと転んだとき大ケガのもと。手袋しよう。

体が硬いときの急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

ふゆやすみで爪、伸びていない?



乾燥で爪が割れたり折れやすい季節です。体育では、跳び箱があります。ケガになる前に、爪を切りましょう。

## 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を送るよう、自分で自分の健康を守りましょう。