

ほけんだより

2023. 12. 25 No. 10
岐阜市立黒野小学校 保健室



ほけんちくひょう
12月の保健目標
「寒さに負けないからだをつくろう。」

ふゆやす はじ
冬休みが始まりますね。

今年も残りわずかとなりました。冬休みを迎えます。そして、2024年、新しい年がやってきます。健康な体で、元気いっぱい新しい年を迎えられますように。では、どうぞよいおとしを。

冬休みの健康カレンダー

お家の方とみなさんへ

インフルエンザ、感染性胃腸炎、溶連菌感染症、アデノウイルス、新型コロナウイルス感染症などの感染が心配されます。



規則正しい生活、うがい・手洗い、換気、マスクの着用を。

～出席停止証明書の提出について～
感染症と診断され、出席停止の場合は、「学校において予防すべき感染症への罹患報告書」を提出していただくことになりますのでお願いいたします。
(用紙は学校にあります)
本校ホームページからもダウンロードできます。)

12月25日(月)
メリークリスマス



12月26日(火)
冬休みだ！
わくわく集会
みんなで気をつけて
下校しましょう。
冬休み中も、早寝・早起きで規則正しい生活を。



12月27日(水)
冬休みの始まり



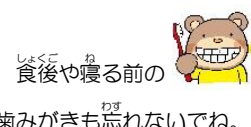
13日間の冬休みですね。計画的な冬休みにしてください。

12月28日(木)



生活リズムが崩れると体調も崩れます。気をつけましょう。

12月29日(金)



歯みがきも忘れないでね。

12月30日(土)
晦日



さあ、大掃除、大掃除！
お手伝いもよい運動になります。

12月31日(日)
大晦日



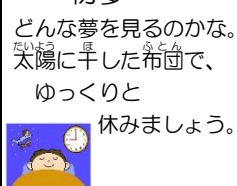
1年間の反省
健康な1年でしたか？
よい生活習慣で
過ごせましたか？
心は穏やかでしたか？

1月 1日(月)
2024年 元旦



あけまして
おめでとございます。
健康でよい年でありまうように。

1月 2日(火)
初夢



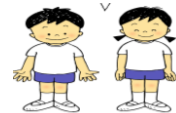
どんな夢を見るのかな。
太陽に干した布団で、
ゆっくりと
休みましょう。

1月 3日(水)



2024年の
健康目標を立てて
みましょう。
目標を立てることで、
気持ちが引きしまりますね。

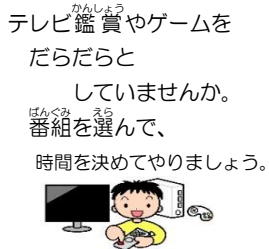
1月、発育測定を行います。



体操服を忘れないようにしてください。
発育測定時に、ミニ保健指導も
予定しています。

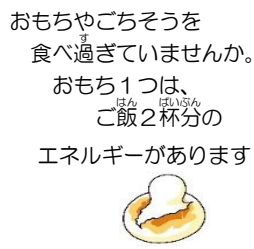


1月 4日(木)



テレビ鑑賞やゲームを
だらだらと
していませんか。
番組を選んで、
時間を決めてやりましょう。

1月 5日(金)



おもちゃごちそうを
食べ過ぎていませんか。
もち1つは、
ご飯2杯分の
エネルギーがあります

1月 6日(土)



運動不足になって
いませんか。
外に出て、運動しましょう。
寒さを
吹き飛ばしましょう。

1月 7日(日)



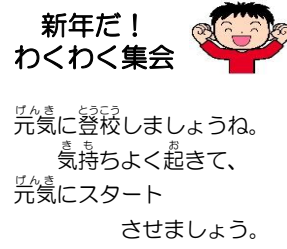
新型コロナウイルス
感染症、インフルエンザ、
感染性胃腸炎など、
感染予防をしっかりと。

1月 8日(月)
成人の日



明日から
学校が始まります。
準備は、出来ていますか。
明日に備えて、
早めに寝ましょう。

1月 9日(火)



新年だ！
わくわく集会
元気に登校しましょうね。
気持ちよく起きて、
元気にスタート
させましょう。

1月10日(水)



発育測定6年生
生活リズム点検が
始まります。
(～14日まで)

