

ひがしっ子 すくすくだより 1月



2023.1.13 常磐東小学校保健室

あたら とうし
新しい年がスタートしましたね。みなさんは、どんなもくひょう
をたてましたか？
ことし ときわひがし
今年も常磐東のみなさんが、げんき いっぱい、えがお
いっぴいで
す
過ごせますように！



がつ けいじばん
1月の掲示板「けんこうおみくじ」も
ぜひやってみてください。



ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活

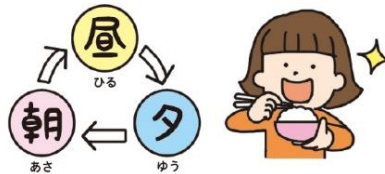
ふりかえり チェックシート

ふゆやす けんこうてき す
冬休みも健康的に過ごせましたか？ふりかえってみましょう。できなかったところははや
かいぜん げんき がつき す
に改善して、元気に3学期が過ごせるといいですね。

早ね早起きができた



朝・昼・夕の三食を
きちんと食べた



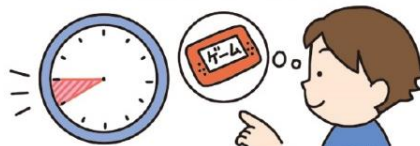
運動やお手伝いなどで
からだを動かした



食べたあとに必ず
歯みがきをした



ゲームやスマホは
時間を決めて使った



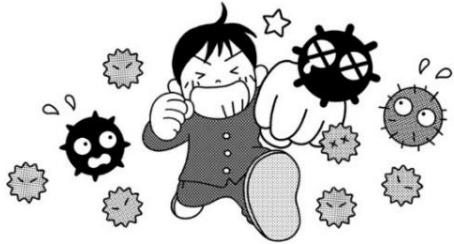
外から帰ったとき、必ず
手洗い・うがいをした



ほけんもくひょう
1月の保健目標 「 外で元気よく遊ぼう 」

寒いと部屋にこもりがちになりますが、からだを動かすと、いいことがたくさんあります。

びょうき ま たいりよく
病気に負けない体力がつく



ねむ まいにち
しっかり眠れて毎日スッキリ

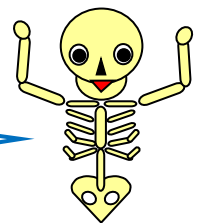


ストレスが気にならない



ひまん せいかつしゅうかんびょう
肥満・生活習慣病になりにくい

つよ ほね
強い骨をつくるためにも、外で元気に体を動かすといいよ！



しんたいそくてい おこな
身体測定を行いました！

1月は、身長と体重を測定しました。みんなそれぞれ成長していましたね。成長の具合は一人一人違うので、人と比べなくても大丈夫ですよ。ただ、小学生の今は、からだがどんどん強く、大きく成長する大切な時期です。早寝早起きの規則正しい生活やバランスのよい食事を心がけてくださいね。

