

# ほけん だより 1月

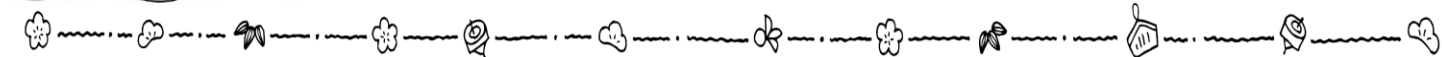


武雄市立橋小学校  
保健室 No.9  
令和4年1月11日 発行  
(長子配付)



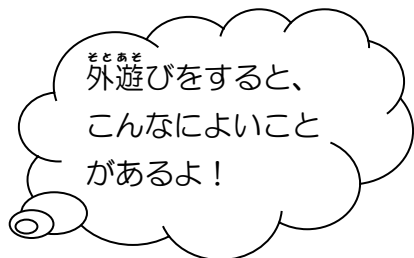
新年あけましておめでとうございます。17日間の冬休みが終わり、2学期後半がスタートしました。冬休みは、心身ともにリフレッシュできたでしょうか？休みの間に生活リズムが乱れてしまった人は、早く元に戻しましょう。

これから、ますます寒い時季を迎えます。寒さに負けず、健康な体づくりを心がけ、元気いっぱいにご過ごしてほしいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



みなさんは、休み時間などに外で元気に遊んでいますか？外で体を動かすことで、体によいことがたくさんありますよ。寒いからといって、室内で過ごしてばかりいないで、天気の良い日は外でしっかり体を動かしましょう！

- ☆体が温まる
- ☆体力がつく
- ☆病気にかかりにくくなる
- ☆骨が丈夫になる
- ☆夜ぐっすり眠れる
- ☆脳の働きがよくなる



など

まだまだ  
きをつけて！

**感染症**  
に  
負けないために



てあら  
手洗い



せっ  
石けんをつけて  
ていねいに

マスク



せいけつ  
清潔なものを  
つか  
使おう

うんどう  
運動



がんばりすぎ  
ていど  
ない程度でOK

かんき  
換気



さむ  
寒いけど…  
わす  
れずに！

## 保護者の方へ



### ☆持久走大会に向けて

1月21日（金）は、持久走大会です。寒さが厳しくなりましたので、体調管理をお願い致します。また、「持久走大会前の健康観察カード」に毎日ご記入をお願い致します。

### ☆「色覚検査」について

本校では、昨年度より1年生の希望者に色覚検査を実施しています。後日、申込書を配付しますので、検査を希望される場合は、申込書を学校へ提出してください。尚、他学年のお子さんで、一度も検査を受けられたことがなく、学校での検査を希望される場合は、保健室（神崎）までご相談ください。（色覚検査は、毎年受ける必要はありませんが、本校では小学生の間に一度は検査を受けられることをお勧めしています。）

