



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。  
いよいよ新しい年がスタートします。今年も笑顔で元気よくすごせるように、  
手洗い・換気・十分なすいみんの声かけをしながら、健康に過ごせるコツについ  
てお話をしていきます。寒さに負けずにがんばりましょう。



## 1月の保健行事 身体測定



1月20日（火）3限目6年生、4限目4年生  
1月21日（水）4限目5年生  
1月22日（木）3限目1年生  
1月23日（金）2限目3年生

## 正確な身長と体重をはかるために

- ・半そで、半ズボンで測定します。  
※ タイツは授業前にぬぎましょう。  
※ 長そでのはだ着はひかえましょう。  
・かみの毛は低い位置で結びましょう。  
結果は後日お知らせします。



### 免疫力チェック！



規則正しい生活は免疫力を高  
め、感染症から  
守ってくれます。自分の免疫力が  
高いかチェックしてみましょう。

## 風邪に負けないカラダをつくろう



- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている  | <input type="checkbox"/> 食欲がない      |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない   | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下  | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている  |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい   |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ   | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |

### 0～2歳

普段から健康を意識できていま  
すね。チェックがついた項目を直  
せるとなお良いでしょう！

### 3～6歳

免疫を保つための生活習慣が乱  
れてきています。チェックがつい  
た項目を改善しましょう。

### 7～10歳

生活習慣が乱れています。取り  
組みやすい項目から改善してい  
きましょう。

## 【保護者のみなさまへ】

### ○性教育について学習します。

1月の身体測定の後、性教育を実施します。発達段階に応じた興味や関心、身につけて欲しいことを、各学年に応じた内容で行う予定です。自分を守る知識を知り、正しい性への行動ができるように、ご家庭でも「性」について話し合う機会にしてください。

