

すこやか



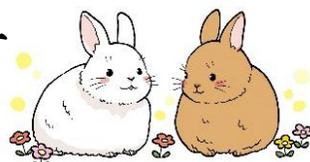
かた いっしょ よ
おうちの方と一緒に読んでね

令和5年1月10日
西栗栖小学校 保健室



あけましておめでとうございます

ことし ねが
今年もよろしくお祈いします



ことし ねんけんこう す けんこうもくひょう た はやねはやお
今年1年健康に過ごせるように、健康目標を立ててみましょう（早寝早起きをする、
ゲームは決めた時間だけにする、すききらいをなくすなど）。寒い日が続いています。体
も心も縮こまっていますか？そんなときは、ゆっくりお風呂につかりあたたまると、
リラックスできていいですよ。

がつ ほけんぎょうじ 1月の保健行事

がつ にち しんたいそくてい
1月12日 身体測定

はん せいふく たいそう
・半ズボン（制服ズボン、体操ズボン）を持ってきましょう。

かみ け なが ひと した ぼう
・髪の毛が長い人は下の方でまとめておきましょう。



ほんねんどさいご しんたいそくてい
本年度最後の身体測定！
ねん せいちょう
1年でどれくらい成長したかな？

さむ 寒いとこれが丸くなる!?

ねこ まる
「猫はこたつで丸くなる〜♪」という、歌を聴いたことがあると思います。
わたし せむ みる おも
私たちも、寒くなると丸くなるころがあります。それは背中。寒いとつい、
せなか まる ある
背中を丸めて歩いたり、ポケットに手を入れて前かがみになったりしますね。
せなか まる ある こきゅう あさ
背中が丸まると、呼吸が浅くなり、肩もこります。また、ポケットに手を入れて歩くと、ころんだときにすぐに手がつかえません。寒くても背筋を伸ばして歩きましょう。また、手袋をするなどして、ポケットに手を入れずにすむようにしてくださいね。



かせ に かからない・うつさない「さ・し・す・せ・そ」かるた

つぎ ぶん あ へ まる え した さが なか はじ も し い
次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めての文字を入れましょう。

さ さむ さに負けず、まめに体を動かそう

し しっ しっかりねむれば、一日元氣

す すき きらいせず、3食食べよう

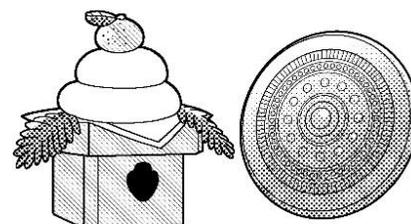
せ せき エチケットを忘れずに

そ そと から 帰ったら、手洗い・うがい



© 少年写真新聞社 2022

しょう がつ そな かがみ お正月にお供えする「鏡もち」



むかし まる かがみ かがみ しん せい
昔、丸い形の鏡は、とても神聖なものでした。
そのため、しょうがつには、もちを丸い鏡に見立てて神様にお供えし、1年の健康をいのります。

© 少年写真新聞社 2022