

えが お 1月号



謹んで 初春のお慶びを 申し上げます。

新しい1年が始まりました。2023年の干支は「うさぎ」です。うさぎを使った四字熟語「兎走鳥飛」は、月日が慌ただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3か月はあっという間に過ぎていきますね。子供たちが、今の学年のまとめをしっかりと行い、心も体も健康で楽しい日々を送れるよう、見守っていきたいと思います。また、ニュースなどで新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が話題となっています。感染症対策などについて不安な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

歯みがきのカレンダー&生活目標

歯みがきカレンダーへのお声掛けと、生活目標への励ましの言葉等のご記入、ありがとうございました。

おうちの方々のお声掛けで、子供たちのやる気がアップしている様子が伺えました。

今後も引き続き、よろしく願いいたします。



げん き 元気 の ヒケツ

○に入る文字は？

- んどうは、うっすら汗をかくくらいがgood!
- むさ対策には、3つの首をあたためよう
- ヤグで大笑いするのも、健康にいいって知っている？
- こへ行くときも、忘れないで「ハンカチ・ティッシュ・マスク」
- んどいなと思ったときは、早めに休もう



答えは「うさぎどし」。ほかにも…早寝早起き、栄養バランスのいい食事、お風呂につかるなど、元気のヒケツはたくさんありますよ。まずは、今日から始められることを探してみましよう。

今年も、みなさんが健康に過ごせますように。

お知らせ




☆ 保健連絡用封筒回収について

冬休み前に、該当するお子さんに保健連絡用封筒（水色）を配布いたしました。今後も継続して使用いたしますので、中に入っている配布物をお受け取りになった後は学校に返却していただきますよう、お願いいたします。

元気のアドバイスを届けよう!


困っているしあつたんに合ったアドバイスを線をつなごう。



ついつい
食べすぎて
しまっせ

時間が
なくて...


朝ごはんを
ぬいてしまっせ



遅くまで
寝てしまっせ

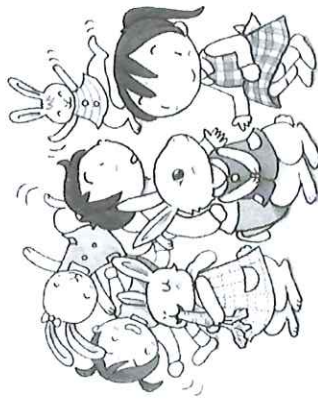
休みの日は

ゲームを
すると
長い時間
続けてしまっせ



体が
冷えてしまっせ

毎日寒くて



あなたのオススメの
元気のアドバイス
を書いてみよう!

しまっせさんへ

より

- カーテンを開けて
太陽の光をあびよう
- いつもより10分早く
起きてみよう
- 時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう?
- お風呂で
ゆっくり温まろう
- ひと口30回
かんでいるかな?

ねん けんこう す 2023年を健康に過ごすために 目標を立てよう! だ

