

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.15 R7.1.31

おうちの人とよみましょう



ことし りっしゅん がつ か こよみ うえ
今年の立春は2月3日。暦の上では

はる 「春」ですが、まだまだ寒い日が続いて

いますね。からだ ちょうし 体の調子はどうですか？

たこまち
多古町では、インフルエンザを中心に感染症が多く出ています。まだまだ

ゆだん てあら おこな からだ い き
油断せず、手洗いをまめに行い、ウイルスを体に入れないよう気をつけて

いきましょう。



2月の保健もくひょう

うんどう そとあそ じょうぶ からだ
運動や外遊びで、丈夫な体をつくろう！

冬の外遊び

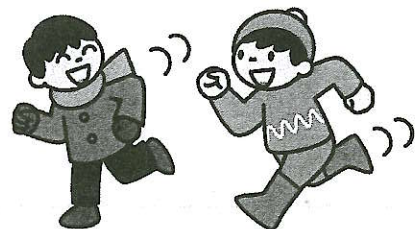
ふゆ さむ そと で き
冬は寒くて外に出る気がしませんね。でも、おひさまに
あたって外で遊ぶことは、じょうぶなからだを作るために
たいせつ そとあそ つぎ
大切です。外遊びでは次のことに気をつけてください。

さむ そとあそ おんど ちょうせつ ふく
● 寒さをふせいで、温度を調節できる服
を着る

つめ ふうき うわぎ き
冷たい空気をふせいしてくれる上着を着
ましょう。暑くなったらすぐに脱げるよ
うなものがいいですね。重ね着のしすぎ
で動きにくくならないように気をつけて
ください。

すいぶん
● 水分をとる

あそ あせ ふゆ くうき かわ
遊ぶと汗をかきます。冬は空気も乾い
ているので水分をとるのを忘れずに！



うらへ

「冬休みげんきカード」、^み見せていただきました！

「冬休みげんきカード」への^{ごきょうりょく}御協力、ありがとうございました。

^{おそ}遅くなりましたが、みなさんの^{はんせい}反省や^{かんそう}感想を^{ばっすい}抜粋してお知らせします。

みなさんから…

- ・できないときもあったけど、がんばりました。(1年)
- ・さむくても^{そと}外でうごくようにしました。(2年)
- ・^{はや}早ね、^{はやお}早起きができなかったけど、^は歯みがきはできた。(3年)
- ・たまにゲームをやりすぎてしまいました。(4年)
- ・^{べんきょうりょう}勉強量が少なかったので、^{つぎ}次はがんばる。(5年)
- ・^{じかん}メディアの時間がどうしても^{まも}守れませんでした。^{つぎ}次からは^き気を^つ付けます。(6年)



おうちの方から…

- ・^{あら}洗い物のお手伝いがとても^{たす}助かりました。^{はやねはやお}早寝早起きが^{まいにち}毎日できていました。(1年)
- ・^{はやねはやお}早寝早起きができていました。^{おお}大きく^{せいかつしゅうかん}生活習慣が^{みだ}乱れることなく^す過ごせたと^{おも}思います。
^{こんご}今後^{けいぞく}も^{おも}継続していければ^{おも}と思います。(2年)
- ・^{げんき}元気に^{ふゆやす}冬休みを^す過ごすことができました。(3年)
- ・^{きそくただ}規則正しい^{せいかつ}生活をしていないと、^{なが}長い^{やす}休み^あ明けに^{じぶん}自分が^{たいへん}大変になる
ので、それを^{りかい}理解して^{こうどう}行動してほしいものです。(4年)
- ・ゲームばかりで^{そと}外で^{からだ}体を^{うご}動かすことがありませんでした。(5年)
- ・^{よふ}つい夜更かししてしまう日が多かったようです。^{はやね}早寝が^{かだい}課題です。(6年)



「おうちの方のひとこと」から、お子様への愛情がたくさん伝わってきました。
御協力いただき、ありがとうございました。これからもどうぞよろしくお願いいたします。