



令和5年1月6日  
岩田小学校 保健室  
No.8

### 花のステージの保健目標

## 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザを予防しよう

あけましておめでとうございます。3学期が始まりましたね。花のステージの保健目標は、「新型コロナウイルス感染症やインフルエンザを予防しよう」です。

3学期も、新型コロナウイルス感染症に加えて、インフルエンザの流行も心配されます。感染症を予防するために、一人一人が気を付けて生活しましょう。

# 1月の予定

## 身体測定・保健指導をします



日程	内容
1月10日(火)	1, 2, 3年生 保健指導・身体測定
1月12日(木)	4, 5, 6年生 保健指導・身体測定

～保護者の方へ～

身体測定の結果を健康手帳に記入して配付いたしますので、身長と体重のグラフの作成と押印をお願いいたします。また、お子さんの成長に関して心配なことや気になることがありましたらご相談ください。

## 健康チェックがあります

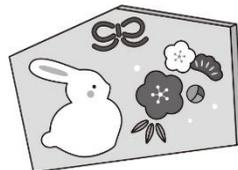


【実施日】1月11日(水)～13日(金) 【提出日】16日(月)

今年最初の健康チェックです。みなさんは、健康や運動について今年1年で頑張っ取り組もうという目標がありますか？今年も、心身ともに健康に過ごすことができるように、自分に合っためあてを立てて実践しましょう。

ぼく・わたしのめあては、もうすでにできているのではなく、少し頑張れば達成できる目標を考えることができると良いですね。

# げんき す 元気に過ごすためのアドバイスをかんがえよう!



今年(ことし)は卯年(うさぎね)ですね。うさぎの「しまうささん」は、自分の体の健康(けんこう)や生活習慣(せいかつしゅうかん)について、困(こま)っていることがあるようです。しまうささんが元気に過ごせるように、しまうささんに合うアドバイスを線(せん)でつなぎましょう。また、あなたのおススメのアドバイスも書いてみましょう。アドバイスを考えた人(ひと)は、ぜひ教えてくださいね。

## 元気のアドバイスを届けよう!

困っているしまうささんに合うアドバイスを線でつなごう。

時間がなくて…

あさ 朝ごはんを  
ぬいてしまうさ

ついつい

た 食べすぎて  
しまうさ

やすみの日は

おそ 遅くまで  
寝てしまうさ

ゲームをすると

なが 長い時間  
続けてしまうさ

寒いから毎日寒くて

からだ 体が  
冷えてしまうさ

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

ひと回30回  
かんでいるかな?



あなたのオススメの  
元気のアドバイス  
を書いてみよう!

しまうささんへ

---

より