

岩小ほけんだより 1月

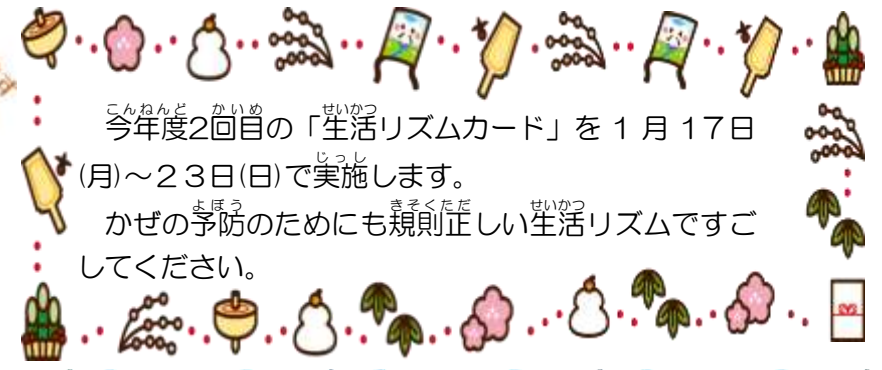
令和4年1月  
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょに  
よんでください。

あけましておめでとうございます。

冬休みは楽しくすごせましたか？今年は何年です。勉強やスポーツ、読書などいろいろなことにトライしてほしいと思います。また、食事、運動、睡眠など規則正しい生活習慣も身につけてほしいと思います。

今年も引き続き感染症対策を行っていき、元気に楽しく過ごしていきましょう。



今年度2回目の「生活リズムカード」を1月17日(月)～23日(日)で実施します。

かぜの予防のためにも規則正しい生活リズムですごしてください。

\*身長・体重測定のお知らせ\*

- 1月12日(水) 5・6年生 ※かみのけをあたまの上で結ばないでください。
- 1月13日(木) 3・4年生
- 1月14日(金) 1・2年生

# 2022年 健康目標



新しい年を迎え、皆さんは何かこの1年頑張ることを決めましたか？元気に1年間を過ごすためにも、何か1つ目標を決めて過ごしてほしいものです。そこで、2022年の健康目標を先生方に聞いてみました♪

ウォーキング 校長	早寝早起き 宗野先生	健康な歯を保つ 高野先生	手洗い 換気 しっかり睡眠 3年 土江先生
食べすぎない！ 4年 徳原先生	たくさん食べて たくさん運動する 5年 川野先生	毎日運動 6年 高野先生	ひとくち30分 よくかんで食べる 給食の橋本先生
眼と運動やピロニクモ の菜は、 保健室 若水先生	早く寝る 保健室 川野先生	保健室前の掲示物に絵馬を用意しています。 是非書いてみてください♪	

### あの子の「元気」のヒミツは…??

- 1 たべる 好き嫌いせず食べるよ
- 2 うごく 寒い日も外で遊ぶよ
- 3 ねる 夜ふかしはしないよ
- 4 元気な1年を過ごそう!

### けんま☆クイズ

□に入るのは？  
ヒト - カゼ = □本 × 2

ヒント カゼをひいたときに出るのは…