

1月

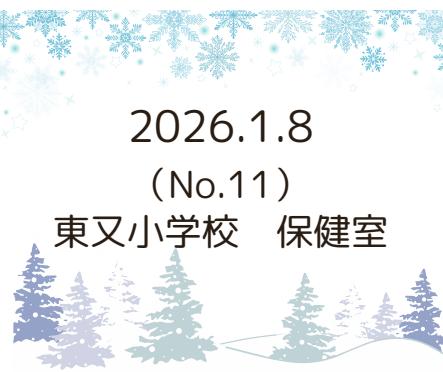
ほけんだより

家庭数

2026.1.8

(No.11)

東又小学校 保健室



今日から3学期が始まりました。冬休みには楽しいことがたくさんあったことでしょう。まだまだお正月気分な人はいませんか？冬休みモードから学校モードに切り替えて、体を動かして元気にすごしましょう！

1月の保健目標は



かぜを予防しよう



です

マラソン練習が始まります！

準備

- 睡眠を十分とり、朝ごはんを必ず食べてこよう。
- 朝の健康観察をして、体調が悪いときはおうちの人と相談しよう。
- 手足の爪を切っておこう。足に合った靴をはこう。

練習中・後

- 練習で、自分のペースを知っておこう。
- こまめに水分をとろう。
- 汗はタオルでふこう。
- 走る前と後でストレッチをしよう。

1月の
スクールカウンセラー来校日

13日（火）9:00～16:45

29日（木）9:00～15:45

ちいさな相談事でもかまいません。
お気軽に問い合わせください。

0880-24-0006

身体測定
実施しました

1月8日に実施しました。

結果は後日配付
しますので、
ご確認よろしく
お願いします。