

すこやか

令和2年1月8日
 仙台市立幸町小学校
 ほけんだより
 ~No. 16~

「おはようございます」「あけましておめでとうございます」
 など、元気な声で、学校生活がスタートしました。
 2020年が皆さんにとって、すてきで楽しい一年に
 なるよう、健康と安全に気をつけて、生活していきましょう。
 今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



1月の保健目標

かぜやインフルエンザの
 予防を心がけよう

はじめが肝心！3つのことに気をつけて生活しよう！！



2020年の始まり！自分の生活を見直し、相手のことも考え、“おもいやり”をもった行動をしましょう。

「ことば」に注意！

▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えていますか？
- 自分が悪いと思ったら、あやまっていますか？

▼▼家族や先生に対して▼▼

- きちんとあいさつをしていますか？
- はっきり返事ができていますか？

「けが」に注意！

▼▼登下校のとき▼▼

- 交通ルールをきちんと守っていますか？
- ポケットに手を入れて歩いていませんか？

▼▼休み時間のとき▼▼

- お友だちとなかよく遊んでいますか？
- ろうかをは走っていませんか？

「からだ」に注意！

▼▼生活リズムは？▼▼

- 毎日、朝ごはんを食べていますか？
- テレビやゲームをしすぎていませんか？

▼▼疲れていませんか？▼▼

- 夜ふかししていませんか？
- 遅くまで、スマホやタブレットを見ていませんか？



◆あなたの今年の健康目標は何ですか？
 右側に書いてみましょう。 → → → → → →
 目標を達成するために、どう生活すれば良いのか…自分の生活を振り返りながら、見直して、一年を過ごしましょうね。
 ちなみに、先生の目標は、「水泳かランニングか筋トレ運動を週3日以上、最低3ヶ月は続けること」です。



今年もどうぞよろしくお願ひいたします

本日「冬休み中の健康調べ」を配付しました。ご記入いただき、1/14(火)までに学校へご提出ください。併せて、「すくすくカード」も配付いたしましたので、毎日の生活をお子さんと振り返り、サイン等をして翌日提出していただきますようご協力をお願いいたします。