



# ほけんだよい 1月号

三田川小保健室  
No. 11  
令和7年1月



## 生活リズムを早くとりもどそう！

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？今年の干支は『巳』。巳とは動物でいう「蛇」のことで、「蛇」は昔から復活と再生、知恵、変容を象徴する生き物とされてきました。蛇は脱皮をするため、新しい1年の始まりを意味します。また、新たな挑戦や変化に前向きになると言われています。みなさんも今まで蓄えていたものが芽をだしたり、飛躍したりする、そんな年になるといいですね。

冬休み中に生活習慣が乱れてしまった人もいると思いますが、3学期は短い期間でいろいろな行事があります。しっかりと体調管理をし、最高の3学期になるようにしましょう。

## 1月の保健行事

9日（木） 発育測定（全学年）

- ・半そで、短パンで測ります。
- ・髪の毛の長い人は、頭の上や後ろで結ばないようにしましょう。



## 保健関係提出物

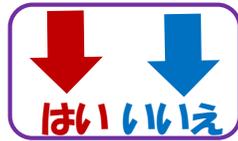
### ～保護者の方へ～

発育測定終了後「成長の記録」をお配りします。該当学年の1月の「うちのひとからひとこと」の欄へお子様の様子の記入をよろしくお願いいたします。記入できましたら、学校まで返却をよろしくお願いいたします。6年生の児童についても、学校へ提出するようお願いいたします。

金魚を飼ってくれる人が決まりました！！

三田川小学校の金魚6匹の飼い主が無事に見つかりました。環境の整ったおうちで飼ってもらえることとなり、2学期中に引き渡しを行いました。ご協力ありがとうございました。

あなたの生活習慣で、今年のけんこうトラブルは回避可能!?



スタート

あさ 朝はきまつ  
じかん 時間に  
おき 起きている

起きたら、朝日  
を浴びてリフレッシュしてこる

まいにち 毎日、うんちを  
している

まいにち 毎日、朝ごはんを  
食べている

昼間、眠たくて  
ボーッとすることがある

おやつを食べ  
すぎないように  
気を付けている

まいにち 毎日、体を  
動かしている

ゲームやスマホ  
は時間を  
決めて  
使って  
いる

けんこうトラブルは  
ばっちり回避!  
健康運⇒☆☆☆☆☆

運動習慣を  
取り入れれば完璧!  
健康運⇒☆☆☆☆☆

すいみや食事に  
注意が必要かも!?  
健康運⇒☆☆☆

生活習慣に  
注意報!  
朝起きる時間を見直そう  
健康運⇒☆