ほけんだより1月

新井小学校　保健室
R3/1

あけましておめでとうございます。

干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体作りをしていきましょう。

保健室からのお知らせ

«お家の人と一緒に読んでください»

１月１２日（火）～１５日（金）は，生活リズムづくり週間です。毎朝，前日の生活リズムについて振り返りをし，記録をしていくことで，自分の生活リズムを整えていきましょう。「生活リズムカード」の見本を裏にのせています。１５日が終わったら，お家の人からコメントをもらい，１８日（月）にカードを学校に提出しましょう。