

家庭数

令和5年1月11日  
古ヶ崎小学校  
保健室

# ほけんだより



新しい年が始まりました。今年もよろしくお願いいいたします。

冬休みは楽しく過ごせましたか？病気やけがはしませんでしたか？

3学期は、まとめの期間ですので、一日一日を大切に過ごしましょうね。

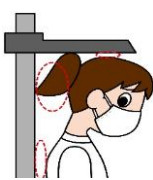
また風邪が流行してくる時期なので、引き続き、石けんを使った手洗い・うがい、正しい位置でのマスク使用に心がけましょう。



## はついくそくてい 発育測定 (3学期)

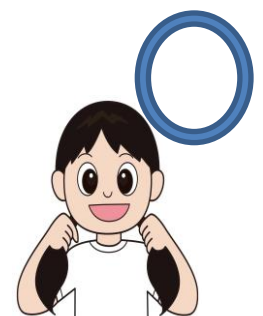


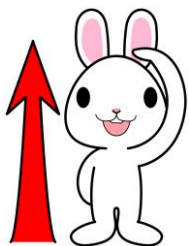
	1・2時間目	3・4時間目
1月 13日(金)	1年生	2年生
17日(火)	3年生	4年生
18日(水)	ひばり・5年生	6年生
24日(火)	20分休み 欠席者	



**おねがい：**

かみ け むす いち よこ した  
髪かみの毛けを結むすぶ位置いちは、横よこか下したで





☆まいかい、はか 測りづらくて困っています



**かせ** に かからない・うつさない 「**さ**・**し**・**す**・**せ**・**そ**」かるた

次の文に当てはまる絵を下から探し、○の中に初めの文字を入れましょう。

**さ** 寒さに負けず、まめに体を動かそう  
**す** 好ききらいせずに、3食食べよう  
**そ** 外から帰ったら、手洗い・うがい

**し** しっかりねむれば、一日元気  
**せ** せきエチケットを忘れずに



毎日  
やろう!

**あいうべ体操**

①「あー」と口を大きく開く



**あ**

②「いー」と口を大きく横に開く



**い**

③「うー」と口を強く前に突き出す



**う**

④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



**べ**

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に続けてみて下さい。  
 声は出しても出さなくても良いです。なるべく大きく口を動かしましょう！  
 (大きく開けると顎が痛い人は、「いー」「うー」体操のみでも効果はあります。)

