

# ほけんだより



2015. 1. 27



## げんきに「なわとび」とんでいますか？

なわとび週間が **2月5日まで**になりました。

雨が多かったので、1月30日までだった「なわとび週間」が少しのびました。じつは「とぶ」という動きは、みなさんのほねや筋肉をつよくする大切な動きです。

お日さまの光をあびながら、ときにはおもいきりとびはねてみてください。

きっと、かぜやインフルエンザにまけないからだにちかづけるとおもいます。



## ことは、どんな目標があるのかな？

ことは「**末年**」。  
末が来ると書いて「**未来**」になります。あなたの未来、どんなふうになってほしいですか？



ことの目標を書いてみよう！



走るのがはやくなりたい、なわとびをがんばりたい、友だちとなかよくしたいなどどんなことでもだいじょうぶ！  
なにか目標をもつことが大切です！

さむさにまけない<sup>からだ</sup>体をつくるためのポイント

- ほぼおなじ時刻<sup>じこく</sup>にねていますか？  
( はい ・ いいえ )
- ほぼおなじ時刻<sup>じこく</sup>におきていますか？  
( はい ・ いいえ )
- あさごはんは食<sup>た</sup>べていますか？  
( はい ・ いいえ )



## けんこういいんかい 健康委員会からのおねがい

1



さくねん<sup>けんこういいんかい</sup> 健康委員会さんが  
「ろうかはあるこう！」のよびかけ  
でつくった「ストップくん」。

ことし<sup>いんかい</sup> 今年はこのストップくんを委員会  
の6年生がリニューアルしてくれま  
した。  
いまは1かいと4かいのろうかに  
いて、よびかけています。

みんなでストップくんをみて、  
「ろうかはあるこう」をもっともっとひろめていこう！

2

## うがい・手<sup>て</sup>あらい週間<sup>しゅうかん</sup>

1月26日(月)～2月6日(金)



けんこういいんかい<sup>て</sup> 健康委員会さんがうがい・手あらいカードを  
つくりました。

ぎょうかん<sup>やす</sup> 休みとひる<sup>やす</sup> 休みがおわった<sup>とき</sup> 時に、  
うがいとて<sup>いろ</sup> あらいができたなら、カードに色をぬ  
ったり、○をつけたりしてください。

\* カードは週間<sup>しゅうかん</sup>がおわったら委員<sup>いん</sup>さんがあつめます

みんなでうがい・手<sup>て</sup>あらいをしっかりやって、  
かぜやインフルエンザをふせごう！