

# ほけんだより 1月

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

ふゆ げんき  
冬を元気にすごそう  
R3.1 明石小 保健室

## 2021年のスタート♪

2021年の健康目標は？

あけましておめでとうございます！みなさん冬休みはどう過ごしましたか？

2020年はギュウギュウ（三密）をさけて過ごす1年になりましたが、2021年はウツシツシとみんなで笑いあえる1年にしたいですね。



じぶん  
自分の2021年の健康目標を書いてみよう！

けうんどう（運動）をしつかりやって  
しょくじ（食事）もバランスよく食べて  
どんなゆうわくがあろうとも  
しつかりすいみんをとって健康な1年にしよう

**体の声**を聞いてあげてね

**目** なんだか疲れて…  
ゲームやテレビの見すぎかも！目を休める時間を作ろう

**胃** ごちそうはうれしいけど…  
食べすぎていませんか？ゆっくりよく噛むことを意識しよう

**頭** ポーっとして…  
夜ふかしをしていませんか？早起きから始めてみよう

**早起き** ぐっしょーにんぐ  
太陽の光をあびよう

**朝ごはん** ぎゅーっとパワーチャージ  
脳と体のエネルギーになるよ

**ペンきょう** しつかり読もう…  
朝ごはんのおかげで集中できるよ

**すいみん** もう寝るよ  
脳と体をゆっくり休ませよう

**生活リズムを整えて**  
まーっと元気な1年にしよう！

**夜ごはん** 食べすぎはよくないって言うし…  
寝る2時間前までにすませよう

**お風呂** もう温まったかな？  
ぬるめのお風呂につかる

**うんどう** うしろー  
寒い日も外で体を動かそう

### ～ 保護者のみなさまへ ～

冬休みの間、お子様と一緒に思い出を作れましたか？島内に残った方、県内・県外に行かれた方、それぞれ良い時間を過ごしたことでしょう。しかし、昨年12月30日～今年1月4日までの年末年始に石垣市で23人が新型コロナウイルスに感染したと確認されています。（1月5日八重山日報）

保護者のみなさまには、ご家庭での感染症対策や検温等引き続き実施していただきたいと思えます。また、体調が悪くなった場合は病院受診そして学校への欠席の連絡等ご協力よろしくお願ひいたします。