



### 3学期のはじまりです！

明けましておめでとうございます！いよいよ 3学期が始まりますね。さっそく身体測定があります。みんなが9月からどれだけ成長したのか、正しく計測するために、身体測定の日、体操服でくると、女の子はかみの毛を上の方で結んでこないこと、この二つを守ってくださいね。

また、11日（木）から、3回目のすこやかしらべを行います。これが今年度最後のすこやかしらべになります。冬休み明けの生活リズムを整えて、ぜひ高得点を自ざしてください。



### 1月の保健目標「かぜ・インフルエンザを予防しよう」

1月の保健目標は「かぜ・インフルエンザを予防しよう」です。2学期のほけんだよりでもくり返し伝えてきましたが、冬はかぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。

基本的な感染対策は、もうみなさん耳にたこができるほど聞いていますね？外から帰ったあと、食事の前には手を洗うこと！せきが出るときはマスクやハンカチで口元をおさえること！

3学期が始まり、教室の中で感染症が流行することがないように、みんなで気をつけていきましよう。



### 第3回すこやかしらべの目標をきめよう！

きそく正しい生活はかぜの予防にもつながります。お正月はついのはり過ぎしてしまいますよね。

今回のすこやかしらべで通常の生活リズムを取りもどしましょう！

目標の文章に○をつけよう！ この紙は5日間、目につく場所においてね。



5日間「早寝」をがんばります！  
毎日 〇 に寝るために、宿題や明日の準備を早くおわせるよ



5日間「早起き」をがんばります！  
毎日 〇 におきて、おうちの人にあいさつをするよ



5日間「朝ご飯」をがんばります！  
毎日ご飯をよくかんで、飲み物も飲んで、元気に登校するよ



5日間「歯みがき」をがんばります！  
朝と夜に3分以上時間をかけて、全ての歯をきれいにブラシでみがくよ