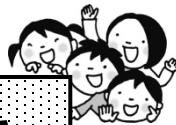




# げんき



こんげつ ほ けんもくひょう  
今月の保健目標  
かぜやインフルエンザの**よ ぼう** 予防をしよう！



## ◆◇ 新たな きも 新しい気持ちで ◇◆

あけておめでとうございます。

「今年もみなさんが元気で大きく成長しますように。」と保健室から願っています。

- 冬休みはどうでしたか？
  - 困っている事や心配な事はありませんか？
- 聞きたいことがたくさんあります。ぜひ教えてください。

悩むことがあっても、周りにはみなさんを大切に思ってくれる人が必ずいるので、大丈夫です。おうちの人や先生方など、誰でもよいので相談

してみましょう。悩みを解決できて、きっとすてきな1年になりますよ。

新たな きも 新しい気持ちで、学校生活を楽しみましょう。



ぜひ書いてみてくださいね。

## ◆◇ 『姿勢の歌』ができました ◇◆

第2回児童保健委員会(11月19日)では、「目を大切にするために、姿勢についてどのようなことに気をつけるか」を話し合いました。

各学級から具体策を集め、児童保健委員会で話し合った結果、『田検小姿勢の歌』を作ることになりました。ぜひ家でも口ずさんでみてください。

♪リズムにのっていきましょう 3・2・1・はい！  
おなかとせなかにグー1つ  
あしをぴたっと せなかはぴん  
かおはなそうパー2つ



『姿勢の歌』動画

## ★今月の健康クイズ★

問題

静かに座っている時、小学生の心臓は、1分間に何回動いているでしょうか。

- ① 80～100回
- ② 120～140回
- ③ 150～170回

正解は、保健室前にあります♪