



ほけんだより

令和7年度1月号

かいじんみなみしょうがっこう
海神南小学校

ほけんしつ
保健室

あけましておめでとうございます！

みなさんは、冬休みをどのように過ごしましたか？気持ちはよく新年を迎えたでしょうか？まだまだお正月モードから抜け切っていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人にオススメなのは、「歩く」ことです。寒さに負けずに外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚め動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツです！

がつ 勝けんじょうじ 1月の保健行事

ひづけ 日付	けんしんないよう 検診内容	たいしょうがくねん 対象学年	き気を付けること
1/8(木)	しんたいそくてい 身体測定	4・5・6年	・髪の長い人は低い位置で結ぶ。 ・体操服を忘れずに持ってくる。 (忘れた人はお洋服のまま)
1/9(金)		なのはな 1・2・3年	

