

ほけんだより 1月



2021年が始まりました。今年もよろしくお願ひいたします。
2021年の干支は「丑」。干支には『子(ネズミ)』から『亥(イノシシ)』まで、12種の動物があり、1年ごとにかわっていきます。新しい年を迎えるときに、よく耳にしますね。干支は、もともと中国から広まったもので、年を数えるために、わかりやすいように動物にあてはめたことがはじまりとされています。

干支についてのお話として、よく言われるものに、「昔からいる身近な動物なのに、なぜネコは入っていないのか」がありますね。ところが、日本以外の国に伝わっている干支では、ウサギではなくネコが入っていたり、イノシシのかわりにブタが入っていたりするところもあるようです。



干支の動物の中で1番ゆっくりと動く牛。牛は、農作業や物・人を運ぶなど、古くから生活にかかせない動物でした。はたらきもの、力持ち、おとなしい性格などからも、親しみのあるえんぎのよい動物と考えられてきたようです。

丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。のんびりとおだやかに、今年もモォーっといい年にしていましょね。

今年の目標は決めましたか？私の目標は、

「庄内小学校の皆さんと楽しく元気に過ごす！」

です。ぜひ皆さんも目標を決めて今年のいいスタートをきってくださいね。



ことし もくろく
**今年の目標を
か
書いてみよう！**



生活リズムをチェックしてみよう！



チェックが少なかった人は、規則正しい生活を送れるように、できることから始めてみるんだモォ〜！

生活リズムを整えることが新型コロナウイルス感染予防につながります。規則正しい生活リズムになっているか確認してみましょう！できていたら牛に色をぬってみよう！

毎日、早く寝ている！ **毎朝、早く起きている！**

朝ごはんを毎日食べている！

1日3食ごはんを食べている！

ごはんを食べた後に、はみがきをしている！

体を動かすことができている！

うんこが毎日でている！

テレビやゲームは時間を守って使っている！



～ 保護者の皆様へ～

2021年が幕を開けました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

新しい年が始まり、心機一転!という気持ちを持つ一方で、まだまだ新型コロナウイルス感染症に悩まされている現状です。昨日、東京都を含む1都3県では、緊急事態宣言が発令されました。大阪府には発令されていませんが、まだまだ感染者が多く、油断ならない状況です。そんな状況でもお子様が学校で楽しく元気に過ごせるよう、努力してまいります。ご家庭でも引き続き健康観察等にご協力をよろしくお願いいたします。

..... お知らせ

身体測定について

日程: 1月13日(水) ③ 4年 ④ 2年

1月15日(金) ① 5年 ② 6年 ③ 3年 ④ 1年

服装: 薄手の服

※ 寒い時期となっております。身体測定は薄手の服で行いますが、その他の時間は温かく過ごせるよう着脱可能な服で体温調節をお願いいたします。

髪型: 髪の長い児童は、髪をおろす もしくは 二つ縛りをする。

※ 頭頂部で髪を結ばないてください。



はや **早起き** お

ぐっどもーにんぐ



たいよう ひかり
太陽の光をあびよう

あさ **朝ごはん**

ぎゅーっと
パワーチャージ



のう からだ
脳と体のエネルギーになるよ

べんぎょう

しっかり読もう…



あさ しゅうちゅう
朝ごはんのおかげで集中できるよ

すいみん

もう寝るよ



のう からだ やす
脳と体をゆっくり休ませよう

せい かつ ととの
生活リズムを整えて

**モーっと
元気な1年
にしよう!**

ひる **昼ごはん**

30回
か
噛もう!

25 26 29 30



か わす
よく噛むことを忘れないで

よる **夜ごはん**

食べすぎは
よくないって言うし…



ね じ かん まえ
寝る2時間前までにすませよう

ふ **お風呂**

もう
あたたか
温まったかな?



ぬるめ ぬるめ
ぬるめのお風呂につかりよう

うんどう

うしろー



さむ ひ そと からだ うご
寒い日も外で体を動かそう