

豊中市立原田小学校
ほけんしつ
2024年1月号

(あ) たらしい年^{とし}のはじまりです。(け)んこうに(ま)るい心^{こころ}で
 (し)あわせにすごせますように。
 (て)んきのよい日^ひは(お)もてにでてみよう。(め)あたらしい
 景色^{けしき}に(て)あえるかもしれません。
 この1年^{ねん}(と)っておきの(う)れしいことがありますように…。



はし まえ けん こう
走る前の健康チェック

あさ
朝ごはんは食べましたか？

ぐっすりねむ眠れましたか？

あせ すいとう
汗ふきタオルと水筒を
じゅんび
準備しましたか？

おなかの調子ちょうしはいいですか？

じゅんびうんどう
準備運動をしっかりと
しましたか？

からだの調子で気になる
ところはありますか？

はし 走^{くつ}りやすい靴をはいていますか？

○^き気になることがある^{とき}時は、^{かなら}必ず
^{ひと}おうちの人や^{せんせい}先生に^{つた}伝えましょう。

だから大切！

こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないでいると…



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



ウイルスに
感染しやすくなる



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！

窓とドアを2か所以上開けて、空気の
通り道を作ると効果的です。寒い季
節ですが、休み時間には必ず窓を開
けて空気の入れ替えをしましょう。

かんきのポイント



二測定の日程

1月11日(木)	6年生
12日(金)	5年生
15日(月)	3年生
16日(火)	4年生
17日(水)	2年生
18日(木)	1年生

※体着をわすれずに持ってきてください。

※髪を高い位置で結ぶと身長が正しくはかれ
ません。髪は下の方で結んでください。

