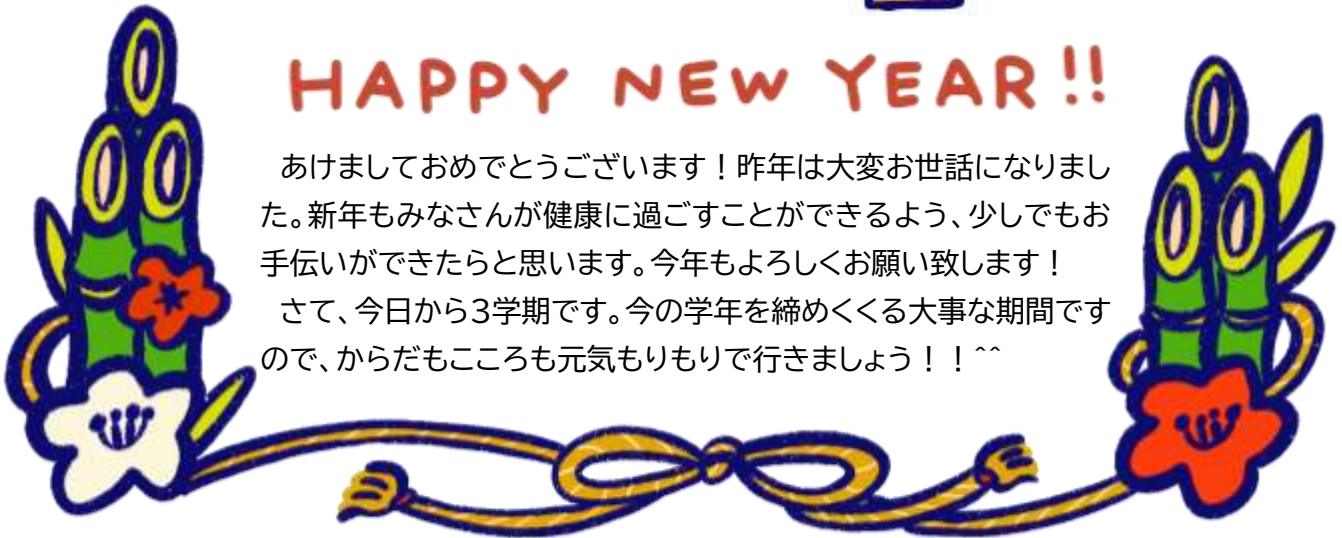




HAPPY NEW YEAR!!

あけましておめでとうございます！昨年は大変お世話になりました。新年もみなさんが健康に過ごすことができるよう、少しでもお手伝いができたらと思います。今年もよろしくお願ひ致します！

さて、今日から3学期です。今の学年を締めくくる大事な期間ですので、からだもこころも元気もりもりで行きましょう！！^^



こころをいめ
すみずみピカピカ
きれいな学校

ともだちの
よさをたくさん
ほめてみよう

しせいよく
グー・ペタ・ピンで
目も健康

もりもりと
1日3食
バランスよく

よくあそび
よくたべ ねむり
規則正しく

ろうかでの
元気なあいさつ
みんながうれしい

しゃかしゃかと
食後のはみがき
ていねいに

くふうして
楽しく過ごす
ノーメディアア

1月の予定(保健関係)

- 17日(水)~19日(金) … 身体測定
- 29日(金) … 喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室(6年生)
- 毎週金曜日 … フツ化物洗口



第3回身体測定

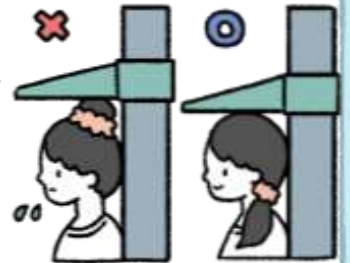
冬休み明け、1月17日(水)～19日(金)の3日間で、今年度最後の身体測定をおこないます。4月からどのくらい成長しているか、楽しみですすね♪

- 1月17日(水)：1・2年生
- 1月18日(木)：3・4年生
- 1月19日(金)：5・6年生

【髪型について】

- × 高い位置のポニーテールやおだんご、前髪を上につまむ・ピンでとめる 等
- ツインテール、前髪を横にとめる 等

当日は、身長測定に適した髪型で学校に来るようにお願い致します。測定しにくい髪型の場合は、ほどいてもらうこともあります。



「七草がゆ」で元気な1年に！

1月7日は「七草の日」でした。1月7日の朝に「七草がゆ」を食べると、1年を元気に過ごすことができると言われています。七草がゆとは、「春の七草」が入ったおかゆです。

七草の日は過ぎてしまいましたが、クリスマスやお正月などで大いそがしかったおなかを、あっさりして消化もいいおかゆでひと休みさせてみませんか？食欲があまりない日の朝ごはんにもいいと思います。



みかんを食べ過ぎると・・・

みかんを一気にたくさん食べたあと、なんだか手のひらが黄色っぽくなってきた・・・という経験はありませんか？これは「柑皮症(かんぴしょう)」といって、「カロテン」という栄養素の摂りすぎが原因で起こります。同じくカロテンを豊富に含む、にんじんやかぼちゃなどを食べすぎても、同じ症状が出ます。

食べる量を減らすと自然になおるので、受診や治療の必要はありませんが、「食べ過ぎだよ！」という体からのサインなのです。