



1月の保健目標

そと げんき あそ
外で元気に遊ぼう

令和7年 1月 8日
新宿区立 四谷小学校
校長 石井 正広



あけまして おめでとうございます



こ とし いち ねん げん き
今年も一年、**元 気** にすごそう

あたら とし はじ
新しい年が始まりました。今年はどうな年になるか、ワクワクしますね。べん きよう
勉強やスポーツをがんばったり、とも たの あそ
友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

● 1日3食、栄養バランスの

よい食事をする

● 適度な運動をして

体力をつける

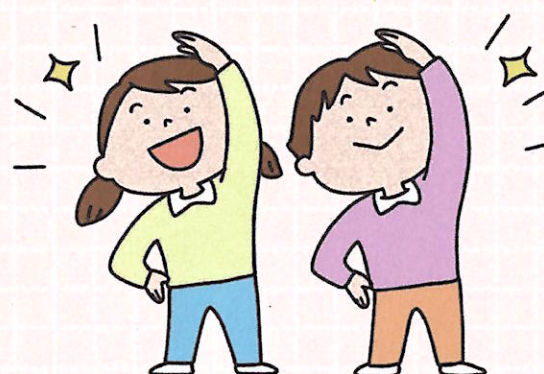
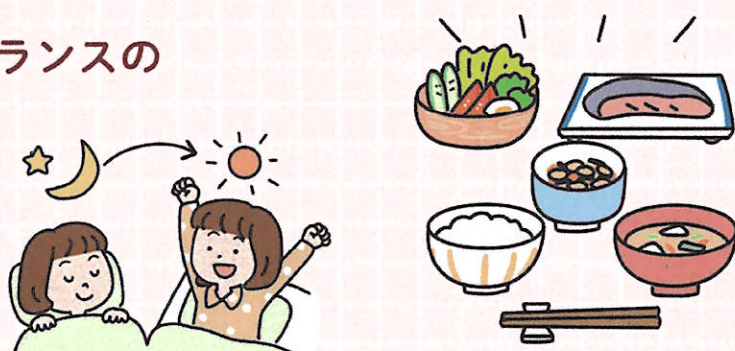
● 夜はぐっすり眠る

● 早寝早起きする

● 感染症予防を心がける

● 上手にストレスを解消する

● 「つかれたな」と思ったら、 早めに休む



こころ からだ げん き まいにち
心も体も元気いっぱい毎日を送るよう、自分で自分の健康
まも
を守りましょう。

1月の保健行事

日	曜日	内 容	対象学年	時 間	注 意 点
8	水	はついくそくてい 発育測定	6年生	1～4校時	だいいく き が 体育着に着替えます。 わす 忘れずに持ってきましょう。  かみ おみ ひと 髪、長い人は、 さゆう わ 左右に分けて ひも 結んできてね。
14	火	はついくそくてい 発育測定	5年生	1～4校時	
15	水	はついくそくてい 発育測定	4年生	1～4校時	
16	木	はついくそくてい 発育測定	3年生	1～4校時	
17	金	はついくそくてい 発育測定	2年生	1～4校時	
20	月	はついくそくてい 発育測定	1年生	1～4校時	

元気アップカードを配布します！

ねんまつねんし
年末年始に、ついつい食べ過ぎたり、夜更かしが続いたりした人がいるか
もしれませんね。ふゆやす
冬休みの間に、みだ
乱れてしまった生活リズムを整えて免疫力
をアップし、3学期もげんきに過ごしましょう。

1月9日（木）～1月16日（木）までを「**元気アップ期間**」とし、生活リ
ズムをお休みモードから学校モードに切り替
える1週間にしましょう！

1月16日に、忘れずに学校へ

提出しましょう。

かべつ こ
学校モードに
切り替えよう



《保護者の方へお願い》

昨年の夏休み明けのカード記入のご協力ありがとうございました。

冬休み明けの生活リズムを整え、学校生活を元気に過ごすために、「元気ア
ップカード」を配布します。子供自身が記入するカードですが、忘れていた
ら声をかけていただき、保護者印またはサインをお願いいたします。

学校でも家庭での様子を把握したいと思いますので、ご提出のご協力をお
願い申し上げます。