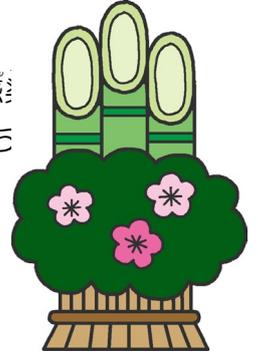


げんきいっぱい



あけましておめでとうございます

あけましておめでとうございます。新しい年がはじまりましたね。
 今年はどんな年になるのでしょうか？まだしばらくは、新型コロナウイルス感染症に注意しながら過ごすことになりそうですね。今年も、引き続き、私たちをしっかりと行いながら、げんきいっぱい健康にすごしましょう！！
 登校時には、健康観察記録表を忘れずに持ってきてください。
 今年も、ほけんだより「げんきいっぱい」をよろしくお願ひします。
 以下のことを参考にして、早めに生活のリズムを元にもどしましょう。

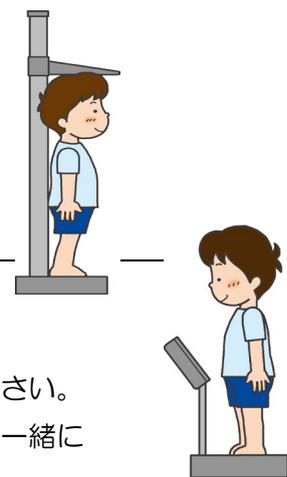


しっかり刻もう。朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する</p> <p>☆ 時計を持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>☆ きちんと朝食を食べる</p> <p>☆ 1日の生活の基本です！</p> <p>☆ Power Up!</p> <p>☆ 朝食を抜くと元気がないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>☆ トイレに座る習慣を！</p> <p>☆ うんちが出なくても</p>
--	---	--

～身体計測があります～

- ・1月11日(水)に身長と体重を計測します。
- ・体育着で計測を行いますので、準備をお願いします。
- ・頭の上で髪の毛を結んでこないようにしてください。



～保護者の方へ～

- ★「げんきっ子カード」にコメントを記入していただき、担任に提出してください。
- ★「身体測定記録」を13日(金)にお配りしますので、ぜひ、お子さんと一緒に成長を確認してください。
- ★感染症予防のために、ぜひ水筒を持たせて登校させてください。(お茶系を入れていただくことをおすすめします。)
- ★健康観察記録表は、登校前に、必ず、保護者の方がお子さんの体温や健康状態を記入してください。心配な場合は、登校を控えるように、お願いいたします。

*今年も高田小学校の健康教育にご協力をお願いいたします！！

