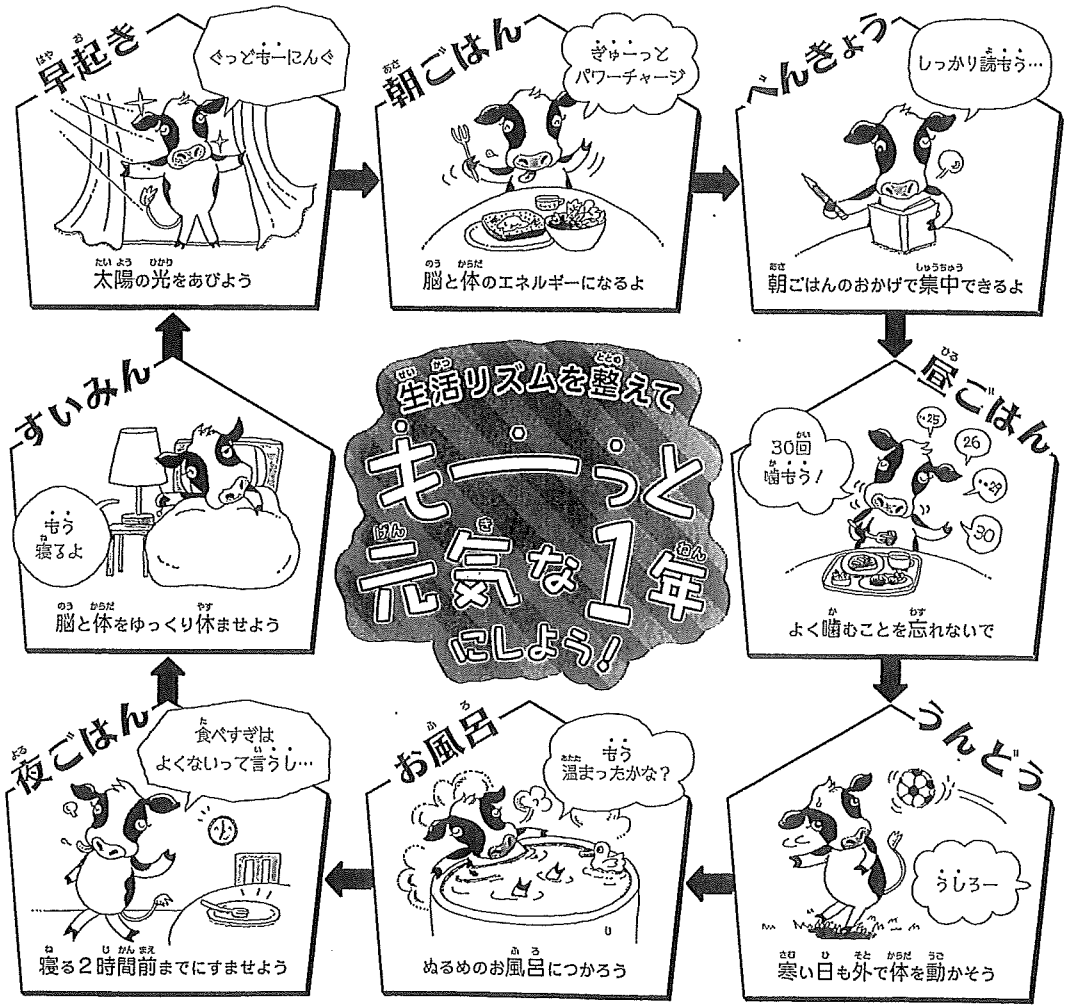


# ほけんちより

令和3年1月8日  
京丹後市立丹後小  
学校 保健室

あけましておめでとうございます。干支の動物の中で一番ゆっくり動く牛。丑年は、慌を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な身体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も今日からゆっくり・しっかり、元気な身体をつくりましょう。



京丹後市でも冬休みの間に、新型コロナウイルス感染症が広がりをみせています。昨年に引き続き、毎朝の検温、健康観察マスクの着用こまめな手洗いや密を避けた感染予防行動をしっかりとっていきましょう。

日頃から、睡眠・食事・適度な運動を心がけましょう。



### かつ ぼけんぎょうじ 1月の保健行事

13日(水) しんたいそくてい 身体測定1・2年

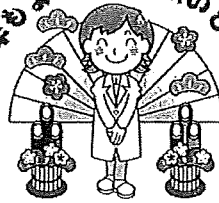
14日(木) しんたいそくてい 身体測定3・4年

15日(金) しんたいそくてい 身体測定5・6年

21日(木) いのち こころ ~命・心・からだの学習月間~ 2月21日(日)

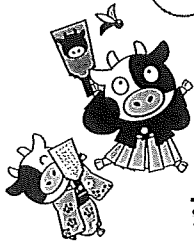
しりよくけんさ ※視力検査は2月実施予定です。

今年もよろしくお願ひします

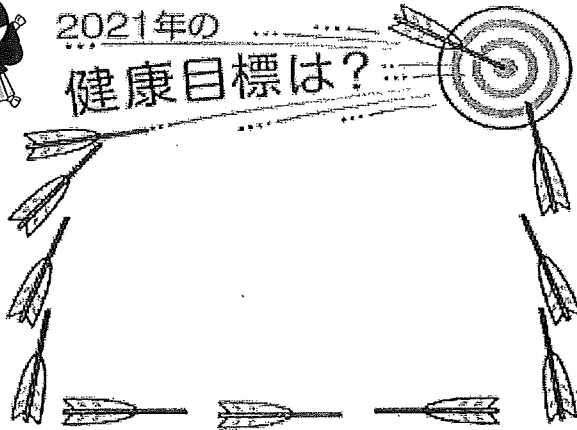


がくしゅうげっかん

2月21日(日)



2021年の  
健康目標は？



今年1年の目標は何ですか？

健康目標も立ててみましょう。

元気(体力・心・免疫力)アップの

ために自分で

できることを

考えてみよう。

