

# 歩くときも 背筋を伸ばそう

寒くて猫背になって歩いていませんか。  
猫背を続けていると体に負担がかかって  
肩こりや腰痛、頭痛などの原因にな  
ります。  
猫背を防ぐためにこんなことを意識して  
歩きましょう。



歩くときは、ポケットから手を出し  
よう。けがのもとです！



～ おうちの方へ ～

## 3学期の身体測定について

健康の記録をお渡ししますので、お子様の成長をご確認ください。後日、成長曲線の表もお渡しします。なお、3・6年生は、健康の記録の記入欄が今回で最後となりますので、おうちで保管してください。

## 近ごろの保健室

3学期が始まりましたが、すでに風邪やインフルエンザ、コロナ等で欠席・早退者がいます。生活リズムを整え、体調をよくしておく、感染予防（手洗い・うがい・マスク）に努めることが大切です。朝、登校前にはお子様の体調チェックをしていたら、調子が悪そうと感じたら、無理をせず、自宅で休養をとることもご判断ください。少しでもお子様の体調悪化を防ぐことができます。



「だるさ」「さむけ」「頭痛」「のどの痛み」  
「鼻水」「熱」などの確認を。

# ほけんだより 1月



令和7月1月  
名古屋市立矢田小学校

あたら とし はじ  
新しい年が始まりました。ことし じぶん からだ ところ たいせつ  
今年も、自分の体と心を大切にして、そして周りの人も大切  
にして、ハッピーな1年になりますように。ほけんしつ てつだ  
保健室からお手伝いしていきたいとおもいます。



まいにちおな じかん お  
毎日同じ時間に起きる



お につこう あ  
起きたら日光を浴びる



はや ね  
早く寝る



あさ た  
朝ごはんを食べる



てきど うんどう  
適度な運動をする

1日を元気に楽しく過ごすための大事な行動です。自分の大切な体のために、一つ一つの行動をきちんと意識して過ごしましょう。