



2024.1.9  
明治小 保健室

あけましておめでとうございます。2024年になりました。今年もよろしくお祈りします。  
みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するためにもコツコツと努力をつみ重ねることが大切です。そのためには、元気な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、病気に気をつけてすごしましょう。  
みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています！



## 1月の保健行事

1月10日（水） 発育測定（3・4・5・6年）

11日（木） 発育測定（わかどり・1・2年）



～発育測定～

- ・髪の毛が長い人は、頭の真ん中をさけて左右に分けてしばりましょう！
- ・体育着（半袖・短パン）を着てきましょう。寒い場合は上着を着ても大丈夫です。



## いきいきめいじっこ週間 1/9(火)～1/15(月)

ひさしぶりの学校で朝なかなか起きられなかったり、すごく疲れを感じたりしている人も多いのではないのでしょうか？

今回は「すいみん」についての質問を追加しました♪今年度最後のいきいきめいじっこ週間です。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人は「学校モード」の生活に切りかえましょう！

～やり方～ ※夏休み明けと同じです。

- ① 「いきいきめいじっこ週間」のフォームに回答・送信  
\*学年のクラスルームに配信  
\*1/9(火)～1/15(月)の**学校がある日は毎日**回答・送信  
(1/13(土)・1/14(日)は回答・送信しない)
- ② 最終日1/15(月)は、感想も書きましょう  
\*おうちの人にもぜひ感想を書いてもらってくださいね♪

