



令和5年1月11日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
養護教諭 遠藤 梨那



2023年、卯年の「うさぎ」は活動的でとび跳ねることから、跳躍の象徴とされています。新しいことに挑戦するのに最適な年です。子どもたちと一緒に何か新しいことに挑戦してみたいです。本年もよろしくお願いいたします。

さて、横浜市においても、コロナウイルス感染症とインフルエンザが流行しているとの報告がありますが、子どもたちの健康管理を引き続きご協力くださいますようお願い申し上げます。

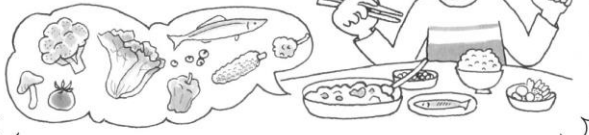
かんせんしょう
感染症にも、
インフルエンザにも負けない!

元気な体づくりのポイントは？

ポイント①

えいよう 栄養

「これだけ食べればよい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント②

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント③

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン…生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



1月の保健目標

しせい 姿勢をよくしよう

しんねん 新年を迎えて
きもちよく姿勢を
ただ正しましょう!

