

令和4年1月14日  
 横浜市立大正小学校  
 校長 神野 滋  
 養護教諭 小野田舞衣

あけましておめでとうございます。2022年も大正小学校のみんな  
 がやる気いっぱい、えがおいっぱい、元気いっぱいですごせる1年にした  
 いですね♪今年も「ほけんだより」をよろしくお願ひします。



## 「休む」ことは大切なこと



健康のために大切な3つの柱は、①規則正しい生活、②バランス  
 のよい食事、③休ようとすいみんです。「休よう」とは、体や心  
 を休めることです。体調が悪い時やつかれてしまった時、辛い時に  
 は、体や心を休めなければなりません。休む理由や休んでいる間

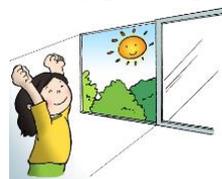
の過ごし方は、人それぞれです。休んでいる間に、がんばるための力をたくわえます。

## よりよい生活習慣で健康運アップ↑

健康運は、きみ次第！  
 丸の数で運勢がきまるよ！  
 ☆超大吉：丸が3つ  
 ☆大吉：丸が2つ  
 ☆吉：丸が1つ  
 ☆末吉：丸が0

朝起きたら、  
 太陽の光を

あびている



日中、体を  
 動かしている



寝る少し前に、  
 体を温めて  
 いる



### ～ 保護者の方へ ～



- ◇ 引き続き、登校前の健康観察を行い、もしお子様がいつもと違う様子である場合には、決して無理をさせず、登校を控えるようお願いいたします。
- ◇ 新型コロナウイルス感染症について、新変異株などまだまだ安心できない日々が続いておりますが、登校やお子様に関して心配なことや不安なことがあれば、いつでもご連絡ください。
- ◇ 今後も、学校で体調が悪くなった場合には、早期に早退の対応を取らせていただきます。ご理解・ご協力をお願いいたします。