



平成 31 年 2 月 1 日
 墨田区立中和小学校
 校長 寺崎 康子
 養護教諭 高橋 美枝

2月になり、暦の上では春ですが、1月
 から2月にかけての今が1年で一番寒い
 時期です。墨田区内の学校でもインフルエ
 ンザの学級閉鎖が出ています。引きつづ
 き、規則正しい生活を心がけて、元気に寒
 さをふきとばしましょう！！



2月の保健目標

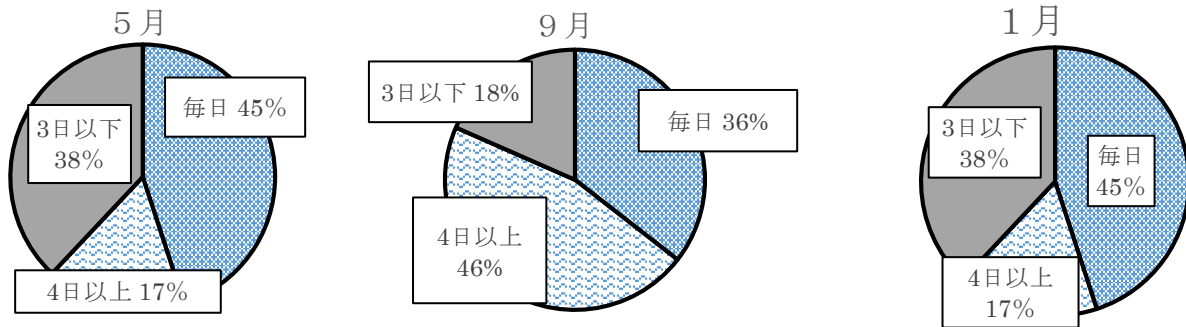
ストレスに
上手に
つきあおう！

こころ けん こころ
心の健康の
達人になろう

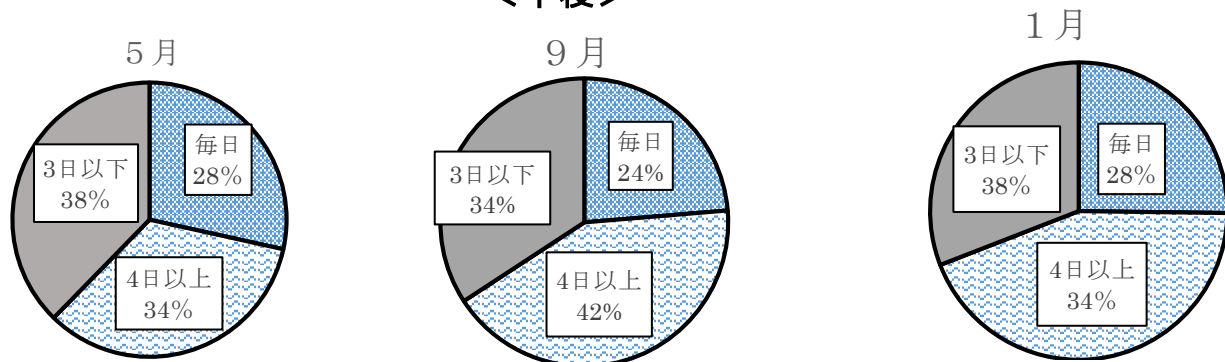
中和トピックス

今年度3回、学校全体で取り組んだ「せいかつリズムチェック週間」の結果をお知らせ
 します。できていたことは継続できましたか？できていなかったことは、できるようにチ
 ャレンジしましたか？5月、9月、1月の結果を比べてみましょう。

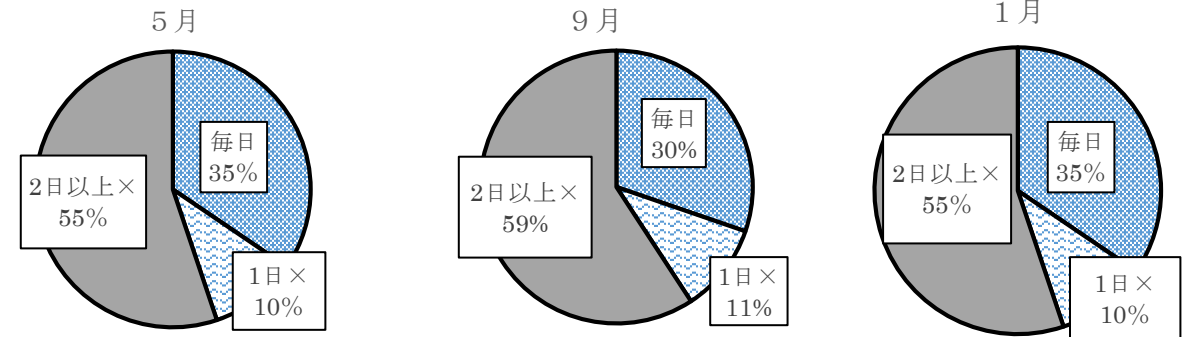
<早起き>



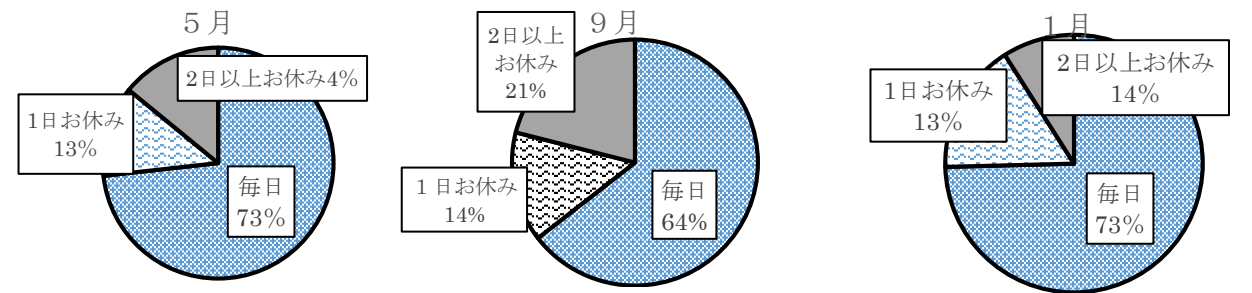
<早寝>



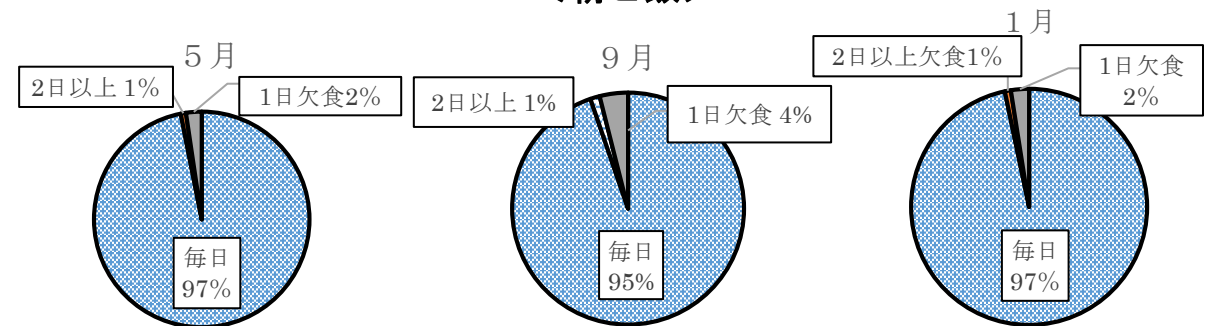
<読書>



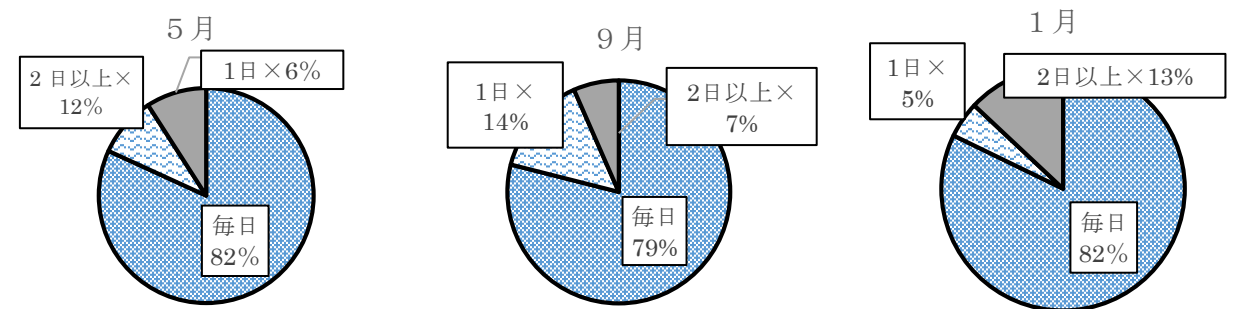
<自宅学習 (学年×10分)>



<朝ご飯>



<歯みがき>



- 課題**
- ①「早寝」・・・習い事等で就寝時間が遅くなる時はテレビはガマンしましょう。
 - ②「読書」・・・短時間でも本を読む時間を作りましょう。
 - ③「歯みがき」・大切な歯を守るために、歯みがきは毎日しましょう。

※3回の結果を見て、生活リズムを見直す機会にしてください。