



あけましておめでとうございます。2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けまいよう、早寝早起き、手洗い、マスクの着用、ハンカチの持ち歩き…と、元気な体をつくりましょう。今年もよろしくお祈りします。

計測（身長・体重）のお知らせ

11日(火)5・6年生 12日(水)2・4年生  
13日(木)5組、3年生  
14日(金)1年生 17日(月)欠席者

今年度3回目の計測です。前回から3か月が経ちました。きっと一人ひとり成長が感じられると思います。当日は体育着ではかります。また、身長をはかりやすいように、頭の高い位置で結ぶ髪型はやめましょう。



「元気な1年」なら、今日から！



まだまだ気をつけたい！

**感染症に負けないために**

- 手洗い: てあら 石けんをつけて ていねいに
- マスク: まスク 清潔なものを 使おう
- 運動: うんどう がんばりすぎ ない程度でOK
- 換気: かんき 寒いけど… 忘れずに！

2022年

# 健康目標

今年こそがんばるぞ！  
という目標を書いてみよう！

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など



## 朝食から始まる 元気な一日

## ねん 2022年 いいスタートをきるには？

### 早く起きる



朝食をしっかりと  
食べるために早起きしよう。

頭がスッキリ！  
集中力全開！

### 栄養バランスをしっかりと



パンやご飯などの  
「炭水化物」  
卵や牛乳などの  
「たんぱく質」  
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」

しっかり栄養を摂って、  
午前中から  
エンジン全開！

### よく噛んで食べる



しっかりと噛んで  
食べることで  
脳が活発になる！

口から食べ物が入ると  
内臓も目覚めて  
トイレも全開！

### いってらっしゃい！



余裕を持って  
早く出発！  
ゆっくりあわてず  
学校へ行ける

## 受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- 1 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。
- 2 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。
- 3 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

- 4 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。
- 5 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を  
整えることも  
忘れずに！



ほごしゃさま  
保護者様

## けんこうてちょう へんきやく かいしゅう 健康手帳の返却・回収について

今年度の1月の計測が終わりましたら健康診断はすべて終了します。結果を記入した健康手帳を、ご家庭に返却いたします。今年度の健診結果の部分をご覧いただき該当学年のページに押印をお願いいたします。（定期健康診断・歯科検診・1月の計測の結果で、1～3年生は3か所、4～6年生は4か所あります。）

へんきやく ひ  
返却日 1月14日（金）

かいしゅうきかん  
回収期間 1月17日（月）～21日（金）まで

けんこうてちょう  
健康手帳は今後も学校で使用します。ご覧になりましたら速やかに学校へ返却してください。

ご理解とご協力のほどよろしくお願ひいたします。