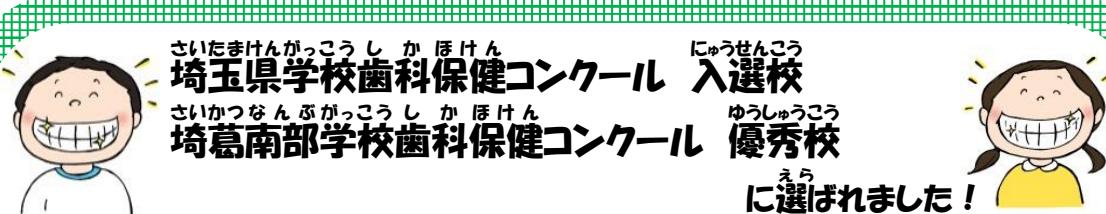


あけましておめでとうございます

あたら 新しい1年がスタートしました。もう今年の目標は立てましたか？目標を立てる年の始めだからこそ「かぜを引かない」「手あらい・うがいをする」などの健康についても目標を立てましょう。

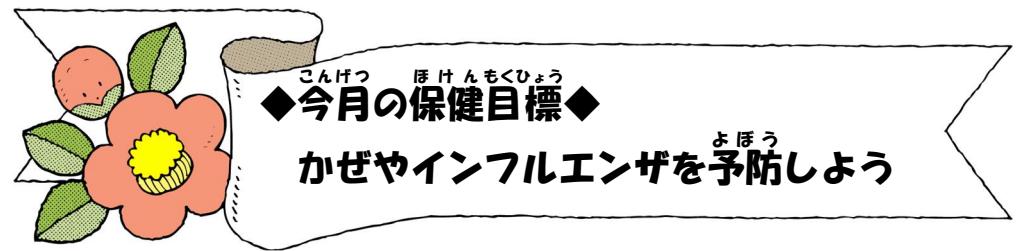
今年も皆さんのがんばりますように。



彦糸小のみなさんが、むし歯の治療や、歯や口の健康を守るために歯みがきなどの取り組みをがんばっていたので、すばらしい賞をいただくことができました！

これからも、一生使う大切な自分の歯を守るため、ていねいな歯みがきや食事に気をつけて生活しましょう。

**まだむし歯のある人は、すぐに歯医者さん
に行って、治療をしましょう！**



発育測定があります♪

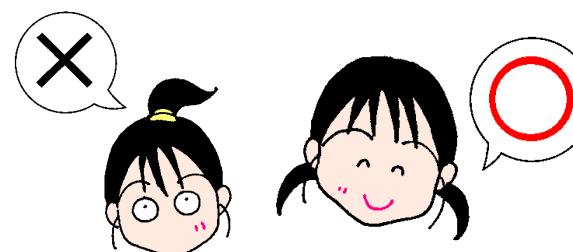
身長と体重をはかります。前回はかった8月から、約4カ月たちました。
さあ、どのくらい大きくなったかな？

☆1月 9日（金） 4・5・6年生
☆1月13日（火） 1・2・3年生

発育測定の日に気をつけること



☆かみの毛を頭の上でむすばない。



☆測定のまえにトイレに行っておく。



しつおんかんり 室温管理・換気

～寒くても休み時間には窓を開けて空気の入れ替えをしましょう～

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなることがあります。設定温度は18~20°Cを目標に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。