

ほけんだより 1月

R5.1.10

林崎小学校 保健室



「あけましておめでとうございます」

新しい1年のスタートに、「〇〇をしよう!」と胸をふくらませている人も多いと思います。そのためには、元気に生活できることが一番です。まず、早ねで十分な睡眠をとりましょう。寒さのため、背中を丸めて、ポケットに手を入れている人はいませんか? シャキッとした姿勢で歩き、よく笑い、よく運動して、健康な体づくりをしましょう。



「姿勢を正しくしよう」



～ 1月の保健行事について(発育測定, 視力検査) ～

1月11日(水) ①1-1 ②1-2 ③6-1 ④6-2
1月12日(木) ①5-1 ②4-2 ③4-1
1月13日(金) ①3-1 ②3-2 ④5-2
1月16日(月) ④2-1
1月17日(火) ③2-2

発育測定は、みなさんの身長と体重のバランスをみています。

視力検査で視力がA以下だった人には「受診のお知らせ」を配布しますので、早めにご受診ください。

※視力検査にはハンカチが必要です。必ず持ってきましょう。



保護者の皆様へ～お知らせ～

- ① 《1年生の保護者の皆様へ》 1年生の希望者を対象に色覚検査を実施します。希望者の人数により日程が前後するかもしれませんが、1月下旬を予定しています。次回の色覚検査は、中学1年生になります。色覚検査の希望調査は、1月中旬頃に配布します。
- ② 《1～6年生の保護者の皆様へ》 アレルギー疾患・食物アレルギー調査について「アレルギー疾患・その他の疾患」「食物アレルギー」についての調査を配布しています。全員、1月17日(火)までにご提出ください。
6年生に関しては、まだ進学先が決まっていない人もいますが、全員林崎小学校にご提出ください。
アレルギー対応をされている人も1年ごとの申請が必要になります。アレルギー対応を希望された場合は、後日、必要書類をお渡しします。
- ③ 感染予防のために、引き続き、登校前に、検温・マスクの着用をお願いします。また、お子様の体調が普段と違う場合は、ご家庭で様子を見ていただけますようお願いいたします。

元気のアドバイスを届けよう!

困っているしもうささんへ合うアドバイスを線でごなす。

時間がなくて…

朝ごはんをぬいてしまおう

ついつい

食べすぎてしまおう

休みの日は

遅くまで寝てしまおう

ゲームをすると

長い時間続けてしまおう

毎日寒くて

体が冷えてしまおう

- カーテンを開けて太陽の光をあびよう
- いつもより10分早く起きてみよう
- 時間を決めてタイマーをかけてみるのは、どう?
- お風呂でゆっくり温まろう
- ひと口30回かんでいるかな?



あなたのオススメの元気のアドバイスを書いてみよう!

しもうささんへ

より

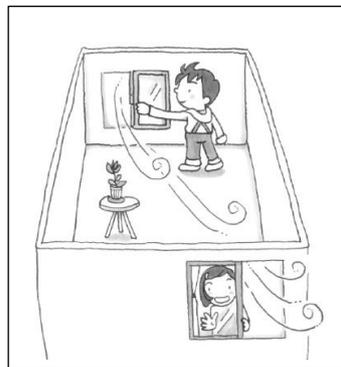
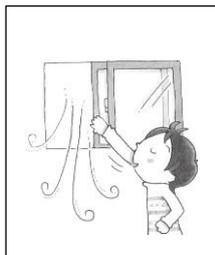
しもうささんへのアドバイスは、あなた自身へのアドバイスでもあります。

「生活チェック表」を提出してください。冬休み中のみなさんの生活「早ね・早起き・朝ごはん」の様子を確認したいと思います。
また、本年もみなさんが元気に過ごせるように、規則正しい生活を実行してくださいね。



「かぜ予防クイズ」に挑戦してみよう!

- ① 部屋の換気をするためには、
- ア 寒いので窓は1つだけあける。
 - イ 寒くても窓は2つ以上あけたほうがよい。



①の答え・・・イ
対角線の窓を2つ以上あけたほうが、十分に空気の入れ換えができる。

- ② かぜ予防するためには、
- ア 手洗い・マスクをすれば大丈夫である。
 - イ 手洗い・マスクの他、十分に睡眠をとることも大切である。



②の答え・・・イ
体の免疫力（病気にうち勝つ力）を高めるためには、十分に寝ることが大切である。