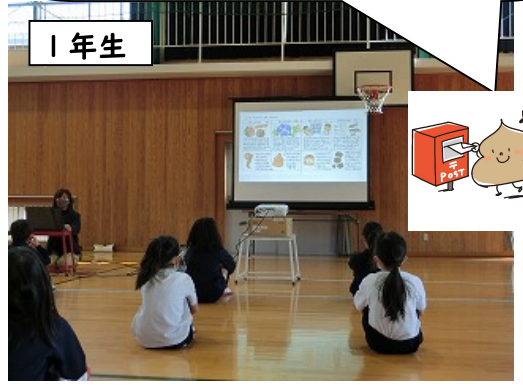


# ほけんだより 1月

令和5年1月13日  
半田小学校 保健室

新しい年が始まりました。2023年の干支はうさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使う言葉はたくさんあります。その中の一つ「兔走鳥飛」とは、月日が慌ただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3カ月はあつという間。体調に気をつけながら残り少ない今の学年の日々を楽しく過ごしましょう。

1・2年生は、うんちは体からのお手紙であり、体調によってでるうんちが違うことを学びました。トイレの使いかたも再確認し、スルッとでる元気うんちを目指して規則正しい生活を心がけましょう



## 身体測定前の保健指導より

3学期の身体測定を実施しました。測定の前に保健指導をしました。

- 1・2年生は「排便指導～うんちは体からのお手紙～」
- 3・4年生は、「姿勢を正そう～体のゆがみチェック～」
- 5・6年生は「生活とメディア」

3・4年生は、背骨の役割を勉強し、姿勢について学びました。また、体のゆがみがない実際にチェックもしました。姿勢が良いといいこといっぱい！

5・6年生は、メディアについて考えました。便利のよいメディアですが、長時間の使用で悪い影響も多くあることを学びました。メリット・デメリットを理解したうえで、ルールを決めて使用するようにしましょう。

## 冬休み生活チェック表より

今回の冬休み生活チェック表は、ビンゴ形式にしました。〇がしっかりつくように日々、健康な生活を過ごせましたでしょうか。3学期も体調を崩さないよう規則正しい生活をがんばりましょう。

《少し紹介します!》

- (1年) 手洗いうがい消毒をしっかりする。
- (2年) メディアの時間を減らす。
- (3年) 運動をする!
- (4年) 早寝早起きをする。
- (5年) 野菜の食べる量を増やす。
- (6年) 1日に最低30分以上は運動をする。



### 保健室からのお知らせ

3学期の身体測定・視力検査の結果を赤いレールファイル「成長のきろく」へ入れて後日返却します。中身を確認後、表紙の3学期の保護者印に押印のうえ、学校へお返しください。



- 引き続き、感染対策をしましょう**  
～新型コロナ・インフルエンザ流行っています!～
- ① マスクの着用、咳エチケット
  - ② 手洗いうがい、アルコール消毒
  - ③ 検温 ④ 換気 ⑤ 早寝早起き朝ごはん
  - ⑥ 歯みがきのとき、周りの人につばが飛ばないようにする
- ひとつひとつは小さいことですが、それを積み重ねて自分の命、自分の大切な人の命を守りましょう。

