



No.11 R5.1.19 三島小学校保健室

新しい年が始まって、あっという間に2週間が経ちました。そろそろ、今年の目標は決まりましたか？勉強のことも、運動や習い事のことも、何かひとつ、「がんばるぞ！」と決めて、チャレンジしてみると良いですね。2023年も、みなさんが健康に、楽しくすごすことができるよう、願っています。

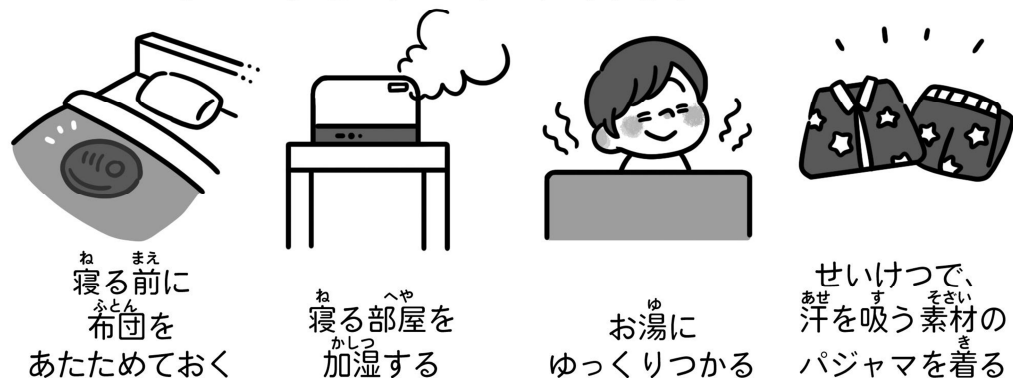
◎ぐっすり眠って元気な毎日を！

みなさん、昨日は何時に寝ましたか？冬休みの間に生活リズムが乱れてしまって、遅い時刻まで眠れなかった……なんて人はいませんか？

すいみんは、健康な生活に欠かせないものです。すいみん時間が足りないと、体調をくずしたり、感染症にかかりやすくなったりします。いろいろなことや、思うように勉強や運動ができないこともあるかもしれません。早めにふとんに入り、十分なすいみんをとるようにしてください。寝る前にメディアをさわらずに過ごすと、眠りやすくなりますよ。

また、寒くて布団に入ってもなかなか眠れない！という人もいますかもしれません。下のことを試してみて、良いすいみんをとって毎日元気に学校に来てくださいね。

寒い冬もぐっすり眠るために...



寝る前に布団をあたためておく

寝る部屋を加湿する

お湯にゆっくりつかる

せいけつで、汗を吸う素材のパジャマを着る

◎『給食週間クイズ』にチャレンジ！

1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。給食についてもっとたくさんの人に知ってもらうために、様々な行事や取り組みが行われる期間です。学校で食べる給食は、ただのお昼ごはんではありません。みなさんが食に関する正しい知識や、よい食習慣を身につけるために、重要な役割を持っています。

給食週間には、昔の給食を参考にしたメニューや、その土地ならではの食べ物や調理方法を使った郷土料理が出る予定です。しっかり味わって食べてくださいね。

また、保健・給食委員会では、みなさんにもっと給食や食べ物のことを知ってもらうために、『給食週間クイズ』を作っています。24日から保健室前の掲示板にはりますので、ぜひようせんしてください。答えは2月に、同じ場所にはって発表します。

クイズは全部で6問！いくつ正解できるかな？全問正解の人には、賞状もありますよ！

* 三島小学校 好きな給食ランキング *

- 1位 ???
- 2位 ???
- 3位 ???
- 4位 ばんさんすう、ゼリー、フルーツあえ
- 5位 ビビンバ、からあげ、ラーメン、スパゲティ

1位から3位は、『給食週間クイズ』の答え発表のときにお知らせします☆

アンケートに答えてくれたみなさん、ありがとう！

◎保護者のみなさまへ

1月10日・11日に、身体測定と視力測定を実施いたしました。測定結果は後日、健康連絡ファイルにてお知らせいたします。ご確認後は、表紙に押印またはサインをご記入の上、虫身はそのまま学校までご返却ください。

また、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎も流行する季節です。引き続き、感染症対策へのご協力をよろしくお願いいたします。登校前は健康観察を実施し、さくら連絡網へご入力ください。こまめな手洗いや換気、マスク着用など、基本的な感染症対策を引き続き実施していただけますようお願いいたします。