

2026. 2

ほけんだより 2月

浦庄小学校
保健室

2月は、1年のうちでもっとも寒い時期です。寒さがきびしいと、それだけ体調をくずしやすくなります。また、気温が低く、乾燥もしやすいので、かぜやインフルエンザのウイルスが増えやすくなります。防寒対策+感染症対策をして、元気にすごしましょう。



しよく いく しゅう かい

食育集会をしました

1月22日(木)に、給食委員会、保健安全委員会が中心となり、環境と体を守るため、『食べ残しゼロ』をめざして、〇×クイズや紙芝居などで楽しく学びました。ちなみに、残食が多いメニューは「大根」を使ったメニューでした。残食が一番少なかった5年生に、拍手。石井町給食センターは、石井町内のすべての幼稚園、小学校、中学校の給食を作ってくださっています。残さずに、感謝をして食べましょう。

しよく いく しゅう かい
食育集会
テーマ

好きなものだけでいいですか？！
環境と体を守る 食べ残しゼロ

みず つめ
水が冷たくても

しっかり手をあらおう

手についたウイルスやばいきんは、目、はな、口から、からだの中に入ってきます。しっかり手をあらって、ウイルスやばいきんが、からだの中に入らないようにしましょう。

手洗いのポイントは？



石けんをよく泡立て、30秒くらいかけて洗う



水道の水で、石けんや汚れをよく洗い流す



洗い残しやすいところ(指先・指の間・親指など)に注意する



洗ったあとは、きれいなタオルなどで水気をよくふきとる

【空気検査について】

1/22(木)に学校薬剤師の方が来校し、教室の空気検査を行いました。どの教室も日常的に換気ができているため、二酸化炭素濃度は基準値より低く、問題はありませんでした。

(うらへ)





ふゆ やす けん こう げん き
冬休み健康・元気チャレンジをした
おや こ かん そう
親子の感想 & メッセージ



テレビやゲームのじかんをまもった。
→ がんばったね！

めあてをまもれました。
→ わす 忘れ物をへらしましょう。

しよつきをふくことをがんばりました。 → しよつき 食器をふきんでふいてくれたり、いえ 家のそうじをてつだ 手伝ってくれたり、たくさんおてつだ 手伝いをしてくれて、ありがとうございました！

おきるじ かん 時間とねるじ かん 時間が、ほとんどできたのでうれしかったです。
→ ゲーム・テレビは、1日 ちゅう み 中見ている日もあったから、き 気をつけようね。よ 予定を立てることができないときは、はなし 話をして決めていこうね。

かぜをひかずに、げんきでいられました。
→ 遊んだり、ゆっくりすごしたね。なわとびもよくがんばりました！

ふゆ やす 冬休みをふりかえって、あまりテレビやゲームをみ 見てないから、しりよくていか (しりよくてい か 視力低下) をふせげた。 → 3 がつ き 学期もがんばりましょう！

タブレットをしているじ かん なが 時間が長かったので、べんきよう 勉強の時間をふやしたいです。
→ そのとお 通りです！ けんこう 健康にすごせました！

まいにちげん き せいかつ 毎日元気に生活し、やることをすす すす んですることができた。
→ 自分からしん 進んでしゅくたい 宿題をすることができましたネ！よくがんばりました。

わたし 私 なりによくできたとおも 思いました → 「自分でしよう」というこうどう 行動がみ 見られてよかった！

あさ ひる は 朝と昼の歯みがきをしていなかった。
→ は 歯みがき1日3回はき 基本 中の基本なのにできていないとは。。 はんせい 反省してください！

△(できなかった)がたくさんあって、自分(じぶん)はこんなにまも 守れていなかったことがわかりました。
さいご 最後の日は、ぜんぶ 全部できました。
→ すす すすんでしょくき 食器洗いやせんたく 洗濯物たたくてたす 助かりました。しゅくたい 宿題もはや 早めに終わらせてゆっくりすご すごせたネ♪

★「おてつだ 手伝いをがんばった」→「おてつだ 手伝いをたくさんしてくれて、たす 助かったよ。ありがとう。」
というおや こ 親子のメッセージがとても多かったです。また、こ 子どものがんばったところをみ 見つけてみ 認めてあげたり、ユーモアのあるちゅうい 注意の仕方など、こころ 心があたたかくなりました。(*/ω*)