

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。



しょく 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、『食べ残しそれ』をめざして、○×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。

しょく 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 食べ残しそれ

みず つめ
水が冷たくても

しっかり手をあらわう

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。
しっかり手をあらうって、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 もの 忘れ物をへらしましょう。

しおりをふくことをがんばりました。 → 食器をふきんでふいてくれたり、家のそうじ
を手伝ってくれたり、たくさんお手伝いをしてくれて、ありがとうございました！

おきる時間とねる時間が、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日中見ている日もあったから、気をつけようね。予定を立てる
ことができないときは、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見てないから、しりょくていか（視力低下）を
ふせげた。 → 3学期もがんばりましょう！

タブレットをしている時間が長かったので、勉強の時間をふやしたいです。
→ その通りです！ 健康に過ごせました！

まいにちげんき せいかつ
毎日元気に生活し、やることをすすんできることができた。
→ 自分から進んで宿題をすることができましたネ！よく頑張りました。

わたし よも
私なりに良くできたと思いました → 「自分でしよう」という行動が見られてよかったです！

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

△（できなかった）がたくさんあって、自分はこんなに守れていなかったことがわかりました。
最後の日は、全部できました。
→ すすんで食器洗いや洗濯物たんできてくれて助かりました。宿題も早めに終わらせて
ゆっくり過ごせたネ♪

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