

# ほけんだより 1月

令和5年1月6日  
No. 11  
日進小学校保健室

## 1月の保健行事

身体計測

|         |      |
|---------|------|
| 10日 (火) | しいの木 |
| 11日 (水) | 1・2年 |
| 12日 (木) | 3・4年 |
| 16日 (月) | 5・6年 |



頭の上で結ぶような髪型にしないようにしましょう。

### 1月の保健目標

### 冬を元気に過ごそう

## 2023年のスタートです！今年の目標は…？

あけましておめでとうございます！みなさんは今年の目標を決めましたか？何を始めるにも、目標と計画をきちんと決めることが大切です。「一年の計は元旦にあり」ということわざもあります。まずは、できそうなことから始めましょう。そして大切なのは「毎日続けること」です。すぐに成果はでなくても、勉強も運動も健康も、毎日の積み重ねが大切です。今年も日進小のみなさんが元気いっぱいにご過ごせますように。

㊗ さごはん 元気な一日 スタートだ

㊗ がよぼう 準備運動 わんいりに

㊗ るまった 背中がピーンと まっすぐに

㊗ しょくじはいつも バランスよく

㊗ あらいと うがいでウイルス バイバイだ

㊗ おふろにつかって リラックス

㊗ めざめをよくする 早ね早起き

㊗ できるかな？ けがの後の 応急手当

㊗ とうこう前 毎日出るかな 朝ウンチ

㊗ うんどうで 体も心も 強くなる

### 今年の健康目標を立てましょう！

今年1年を健康に過ごすために、どんなことをがんばれそうか、考えてみましょう。

目標を立てるときは、毎日できそうな簡単なもので、具体的な内容を考えるといいですよ。

(たとえば、夜は9時までにはねる、テレビやゲームは1時間までにする、苦手な野菜でも一口は食べる、など。)



## からだ 体からのお願いを聞いてみよう

今年もみなさんに元気に過ごしてもらうために、体の色々な部分から、みなさんへのお願いがあります。みなさんはどれくらいできていますか？

### 「目」からのお願い

ゲームをしたりタブレットを使ったりするとき、画面に目が近いと、視力低下の原因になるよ。画面から距離を置いて、休憩しながら使おう。

### 「脳」からのお願い

脳はみなさんが学んだことを整理して記憶したり、体のあちこちに命令を出したりしているよ。脳を休ませるためにも、夜は早くねるようにしよう。

### 「背骨」からのお願い

スマホやタブレットを使うときに前かがみになっていると、肩がこったり体がゆがんだりする原因になるよ。目の負担にもなるので、姿勢を正しくしよう。

### 「歯」からのお願い

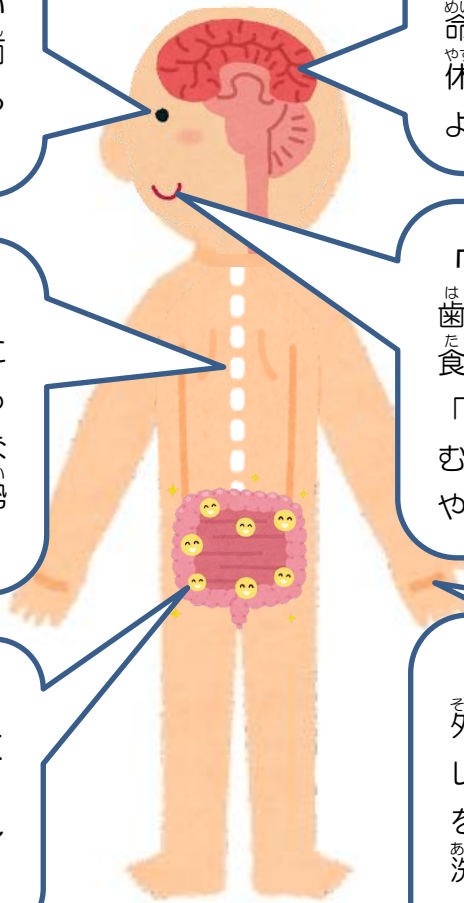
歯をみがかないと、口の中に残った食べかすからミュータンスキンが「しこう」を作って歯を溶かすから、むし歯になってしまうよ。食後やおやつ後は歯をみがこう。

### 「大腸」からのお願い

朝ごはんを食べると、大腸がよく動いて、うんちが出やすくなるよ。朝ごはんを食べたら、ゆっくりトイレに入ろう。

### 「手」からのお願い

外から帰った後や食事の前、トイレの後、そうじの後、みんなのものをさわった後には、石けんで手を洗おう。洗った後はせいけつなハンカチで手をふこう。



## 保護者の方へ

この時期はかぜや感染性胃腸炎、インフルエンザなどが流行し、体調不良者や欠席者が増えることが予想されます。つきましては、感染症拡大防止および欠席状況の正確な把握と適切な対応のために、以下のことにご協力をお願いします。

\*体調不良で欠席する場合は、症状、発症の時期、医療機関受診の有無（受診済みの場合は診断名と医師からの指示等）をメールでお知らせください。

\*感染予防の観点から、体調不良のお子様を長時間保健室で休養させることが難しい状況です。少し様子を見て、回復の兆しがみられない場合は、すぐに保護者の方にお迎えに来ていただくこともありますのでご了承ください。また、緊急連絡先が変更になった場合は、速やかに担任へお知らせください。