



すくすく



豊田市立
広川台小学校保健室

2024.12.20
第8号

もうすぐ冬休みですね。毎日がんばった自分の心と体をほめて、ゆっくり休んでくださいね。
でも、「食べすぎ、飲みすぎ、遊びすぎ」が心配です。1月になったら、身体測定が待っていますよ!!

寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です！



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ＆運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かしないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。

1月の予定

身体計測(身長・体重)

8日(水)	5~9組、2-1、5-1、5-2
9日(木)	6-1、6-2、4-1、4-2
10日(金)	2-2、3-1、3-2
17日(金)	1-1、1-2

* 体操服を着てきてください。

色覚検査(1年生のみ)

21日(火) 1-1、1-2、5~9組

* 11月に希望調査をしました。

* プライバシーの保護に注意して行います。

トロロっ子 生活リズム点検

1月13日(月)~1月17日(金)に、今年度最後の生活リズム点検を行います。おうちの人からをつけてもらうコーナーがあります。「22:00までに寝る」が達成できるかな?

3年生 「けんこうってどんなとき？」

はじめての保健の授業。「先生って薬剤師さん? お医者さん?」と養護教諭が着ていた白衣に目をキラキラさせて始まりました。



授業で学んだ知識やこれまでの経験を活かして、生活リズムが乱れて体調をくずしたトロロンへのアドバイスを考えました。白衣を着て、「ドクター」になりました！

4年生「大人に近付く体と心を知ろう」



授業の最後に、おうちの人からのメッセージを子どもたちに届けました。手紙を抱きしめたり、感動して泣いたり、照れてなかなか読めなかったり。保護者の方・担任の先生と協力してすてきな時間を過ごすことができました。

「子どもの飲酒や喫煙が禁止されているのはなぜ？」

色々な誘惑がある冬休み。自分の命を守るために断る力を持つことが大切です。

アルコールで酔った目線を体験するメガネをつけて歩いてみたり、喫煙者の肺や口の中の模型で変化を観察したりしました。



めいていじょうたいたいけん
酩酊状態体験メガネ
をつけています

保護者の方へ

★インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の治ゆ証明書は不要です。

感染がわかり次第、出席停止期間をご連絡いただけます。校内では感染予防対策(換気・手洗いうがい)を積極的に行ってきます。

2024年も保健室の活動にご協力いただき、ありがとうございました。元気に冬休みを過ごし、1月に笑顔いっぱいの子どもたちと会えることを楽しみにしています。

