

ひまわり

2024.1.9
前山小学校 保健室
ほけんだより
第9号

●あけましておめでとうございます●

あら 新たな年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしていませんか？生活リズムがまだ冬休みモードの人は、規則正しい生活習慣に戻しましょう。明日から…ではなく、今日から早めに寝て、学校モードの生活へ切りかえましょう。今年も、みなさんが、心も体も元気に過ごせることを祈っています☆

1月の保健目標

生活リズムをととのえよう



早く寝る！

「夜ふかし→学校があるから早起き→眠い」というパターンがみられることがあります。まずは夜ふかしをせず、早めに寝ることを心がけましょう。

朝食をとる！

朝からだるい人に多い「朝食抜き」。例えば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくれると、エネルギー不足になりにくいですよ。

体を動かす！

昼のうちに体を動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い…動いた分、体が休みを必要としますから、夜は自然に眠くなります。



どんな一年にしたいか
かんがえてみましょう
いちねん

このとからだの
けんこう

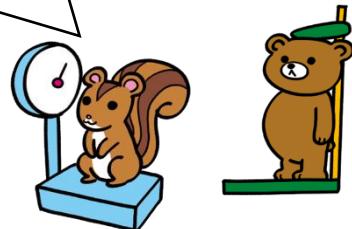
がつ ほけんぎょうじ 1月の保健行事

- 10日(水) 身体測定(6年生)
11日(木) 身体測定(5年生)
12日(金) 身体測定(3年生)
15日(月) 身体測定(4年生)
16日(火) 身体測定(2年生)
17日(水) 身体測定(7組)
22日(月) 身体測定(1年生)



しんたいそくてい しんちょう たいじゅう <身体測定(身長・体重・つめ)>

- * 服装: 半袖体操服・ハーフパンツ
* 髪を頭のてっぺんではさらないように
しましよう。
* 爪はしっかりと切ってきましょう。
* 測定は靴下を履いたまま行います。



だいさくせん かん きしゅうかん おこな こいのぼり大作戦!! (換気週間) を行います

1月29日(月)～2月2日(金)に、児童保健委員が中心となって、**こいのぼり大作戦!!**
(換気週間)を行います。換気とは、窓を開けて空気を入れかえることを言います。きれいな空気に休み時間に入れかえて、新型コロナウイルスやかぜ、インフルエンザなどのウイルスを追い出し、気持ちよく、みんなで元気に過ごしましょう。



保護者の皆様へ



講座が2つ開催されます。お時間がありましたらご参加ください。

スクールカウンセラー 高井 美佳先生による 第3回「子育てセミナー」

下記のQRコードを読み取り、申し込みをお願いします。

日 時: 令和6年1月24日(水) 13:30～14:30

場 所: 前山小学校 多目的室(中舎1階)

参 加 者: 前山小学校の保護者

内 容: こんな工夫を! 子どもへの伝え方

～子どものこころに、親の気持ちを届けるには～



学校医 原 紳也先生による 「子どものための健康講座」

下記のQRコードを読み取り、申し込みをお願いします。

日 時: 令和6年2月7日(水) 13:30～14:30

場 所: 前山小学校 多目的室(中舎1階)

参 加 者: 前山小学校の保護者

内 容: 子どもの頭痛について

