



令和6年1月9日
畠部小学校 保健室



あ
明けましておめでとうございます。みなさん、冬休みは元気に過ごすことができましたか。
ことし ねんげんきす
今年も1年元気に過ごすために、「早くねる!」「朝 食をとる!」「からだを動かす!」ことを
こころ さむ ひ てあら かんせんたいさく
心がけましょう。まだまだ寒い日が続きます。手洗い・うがいなど感染対策もしましょう。

今月の保健目標：教室の換気をしよう

教室の換気はできていますか？寒いですが、休み時間になったら窓や扉を開けて空気の入れ替えをしましょう。また、服装で体温調節をしましょう。



規則正しい生活習慣で



スイッチ！

冬休みモード ➞ 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。起きる夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③

運動

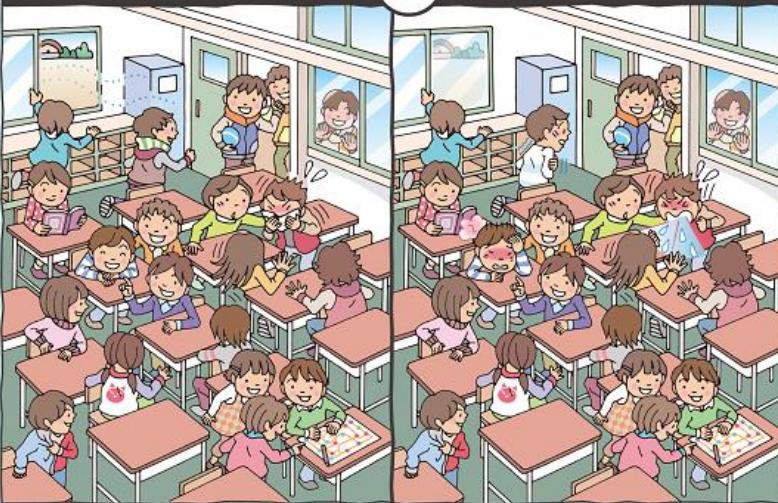


寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

まちがいさがし



まちがいが 4つ あるよ。



おひがいをいふいひをせん／おひがいをいふくそをこむけの正義／おひがいをいふくそをく／園園の選 ゆめ

ヒント 寒くても元気いっぱいに過ごすポイント*

★ かんき 換気をしよう

まど あ 窓を開けてこまめに空気を入れ替え、
かうき い か
カゼの原因になるウイルスを追い出そう。

★ くしゃみをするときは口元を覆って

くちもと おお 口元を覆わないと、ウイルスが含まれた
ふく まつ まわ ひと 飛沫が周りの人々にかかるてしまうよ。

★ からだ あたた 服で体を温めよう

かで ぎ くうき さうつく 重ね着をして空気の層を作るのがコツ。
ひと けっかん くび てくび あしくび あたた 太い血管がある首・手首・足首も温めよう。

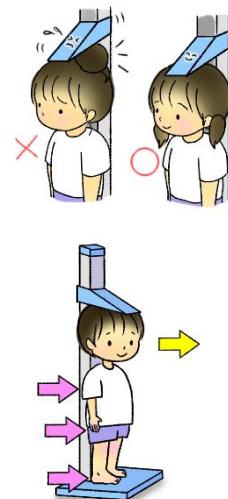
★ たいちょう わる やす 体調が悪いときは休もう

むり がっこう く あつか まわ 無理をして学校に来ると、悪化したり、周りの
ひと 人にかぜをうつしてしまうかもしれないよ。

しんたいけいそく 身体計測があります！



1月は身体計測があります。必ず、体操服を着用してください。体操服
の下には、下着以外着ないでください。保健室で、着脱できる上着など
を着てきてください。また、頭のてっぺんにゴムやピンをつけた髪型だ
と、正確に測定できないので、あらかじめ外して準備しておきましょう。
正しく測るコツは、「せなか」「おしり」「かかと」の3つを柱につけ、
まっすぐ前を向くことです！よく覚えておいてください。



保護者の方へ



- 冬休み中に行った「『生活を整えよう！』カード」にご協力いただきありがとうございました。
- 手洗いやうがい、必要に応じたマスクの着用など、引き続き、感染症対策のご協力をお願いします。
- アレルギー疾患等により牛乳の飲用が制限されている児童に対して、飲用牛乳の代替品としてお茶を提供しています。代替をご希望の方はお知らせください。なお、4月からは、代替品がほうじ茶へ変更されます。
- スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、1月9日（火）10時～13時、16日（火）・30日（火）10時～16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- 心の相談員の年代司穂先生は、1月10日（水）・15日（月）・17日（水）・24日（水）・26日（金）・31日（水）9時30分～15時30分の勤務です。相談を希望される場合は、同様にお知らせください。

