

げんきっこ

令和元年1月21日 No. 16
涌元小学校 ほけんしつ

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

しせい ただ
姿勢を正しくしよう

がつ あんぜんもくひょう
1月の安全目標

ふゆみち あんぜん き
冬道の安全に気をつけよう



3学期がスタートしました。冬休みは元気に楽しく過ごせましたか？今日から、学校モードにスイッチオンで、生活リズムを整えていきましょう！

～今年も1年間、みなさんが、心も体も元気に過ごせますように♡～

準備はできているかな？



◎健康にすぐすためのもの

・ハンカチ、ティッシュ



・歯ブラシ・カップ



二計測の日は、Tシャツを着て、短パンをはいてきてください。



1/23・24 二計測があります！ バランスよく成長しているかな？

*寒いので、トレーナーなどの上着・服の下にTシャツを着て、長ズボンの下に短パンをはいてきてね。

★1月23日(木) 中休み 4・5・6年生 13名

★1月24日(金) 中休み 1・2・3年生 12名

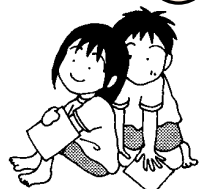
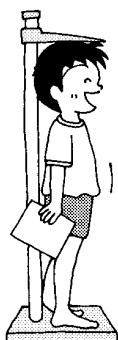
*中休みに保健室で行います。理科室で順番を待ちます。準備ができた学年から、男子→女子の順番で行います。

手・足のつめは切っておきましょう。



計測がはじまったら、しずかにうけましょう。

かみの毛のとめかたも、気をつけましょう。



成長には、個人差があります！！
一人一人顔がちがうように、体もちがった成長のしかたをしています。大切なのは、バランスよく成長しているかどうかです！

あたら
新しい年を
とし
元気に
げん
過ごすために

こんなことにちゅーい!

Aさん

いってきまーす

時間がなから
朝ごはんを食わずに...

ちゅーい!!

からだの
体も脳もエネルギーが足りていないよ。
早く起きて朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん

いただきまーす

外から帰ってきたよ。
手洗いせずに...

ちゅーい!!

手についたウイルスが体の中に
入ってしまうかも。外から帰ったとき、
おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん

好きなものしか
食べないよ

ごはんの時間。でも...

ちゅーい!!

好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫
力が下がるかもしれないよ。病気のもとに
なることもあるよ。

Dくん

まだ寝ないよ

もうこんな時間。
でも、見たいテレビが
あるから...

ちゅーい!!

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成
長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力
も下がってしまうよ。

よい姿勢は、背すじをのばすことから

背骨がゆがんでしまうと、体のあちこちが痛んだり、疲れやすくなったりして、勉強にも集中できなくなります。ふだ
んから、よい姿勢をこころがけましょう。

きほんの姿勢



ほんの本を読むとき



じか字を書くとき



保護者の皆様へ

昨年は、お子さまの健康診断関係や保健指導、感染症予防対策などにご協力いただきありがとうございました。今年も1年間どうぞよろしくお願ひいたします。

インフルエンザの流行については、渡島管内は落ち着いてきていますが、道内では警報レベルの地域もあり、まだまだインフルエンザが流行しています。油断せず、引き続きご家庭でも予防をお願いいたします。(この時季、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にも気をつけてください。)

また、お子さまの生活リズムが戻らない中で、集団生活やスキー学習が始まると疲れやすくなり、抵抗力が下がることも予想されます。十分な“睡眠”と“栄養”をとり、かぜやインフルエンザに負けないからだ作りにご協力をお願いいたします。

