

ほけんだより 1月

十四山東部小学校 保健室
NO.10
令和2年1月7日



新しい一年が始まりました。みなさんにとって、素敵な一年になることを願っています。今年もどうぞよろしくお願いたします。

1月の保健目標：空気を入れかえをしよう

あたら
新しい年を
げん
元気
す
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

時間がないから
朝ごはんを食べずに…

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!

て
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!

す
好き嫌いで栄養がたよると、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。

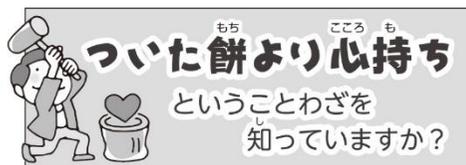
Dくん まだ寝ないよ

もうこんな時間。
でも、見たいテレビが
あるから…

ちゅーい!

よ
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。

感謝のきもちをもちましょう



昔ながらの杵と臼でついたお餅をもらうのはうれしい、それよりもうれしいのはお餅をあげようという気づかいた、という意味です。

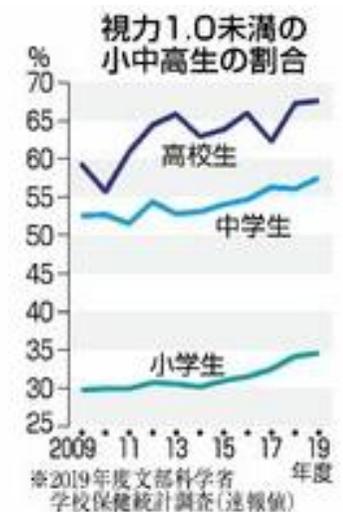
誰かが自分のために何かしてくれた、自分のことを気にかけてくれたと想像をふくらませると、よろこびが大きくなるはずですよ。



感謝のきもちをもって1年過ごせるといいですね。
「もちろん、いつも持っているよ」という人も「モチベーションは高いんだけど…」という人も。

目に優しい生活をすごせるといいね!

右のグラフは、全国の小学生・中学生・高校生を対象に行った視力検査の結果です。(文部科学省 学校保健統計調査) 視力が1.0未満(B~D)の小中学生は5年連続の増加で、今年度は34.5%と過去最高でした。十東小でも、低視力の子は年々増えています。スマートフォンの普及などで近くで物を見る時間が増え、外で遊ぶ機会が昔より減っています。新年は心を新たに、「ゲームの時間を守る」や「ノーメディアデー(テレビやゲームなどを見ない日)を週1回決める」など、目に優しい生活をすごせるといいですね!



～ 保護者の皆様へ ～

☆第2回学校保健委員会を行います!
1月22日(水)授業参観の3限(10:55~11:40)に日本快眠協会の先生をお招きし、お話や実技を通して睡眠について学びます。お子さんの睡眠はもちろん、子育て世代のお父さん・お母さんの睡眠の質についても知ることができます。ぜひご参加ください。

☆かぜ・インフルエンザにご注意を!
2学期は、かぜやインフルエンザが目立った流行はなくすごすことができました。しかし、県内ではインフルエンザ警報も発令され、本格的な流行が心配です。3学期も引き続き、予防へのご協力をよろしくお願いいたします。また、インフルエンザの診断を受けましたら、早めに学校へご連絡ください。



出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日経過するまで