

ほけんだより 1月

令和8年1月23日 大田市立志学小学校 保健室

3学期が始まり2週間が経ちました。今年は始業式の日から雪が降り、志学の冬を感じるスタートとなりましたね。

3学期は次の学年の0学期と言われる大切な学期です。心身ともに健康に、自分が立てた目標に向かってがんばっていきましょう。



1/23(金)~1/29(木)はすこやかウィークです!

3学期のすこやかウィークが始まります。

2学期のすこやかウィークは、みなさんの感想から、早くねることを意識しつつも実せんすることが難しかった人が多かったことがわかりました。「ねるまでに、何時に何をしたら早くねれるかな?」とお家の人と話し合ってから取り組みましょう。

すいみんはあなたの生活を豊かにしてくれるサポーターです! しっかりとれるようにレッツトライ すこやかウィーク!

「〇時くらいにこの活動をする」とスケジュールを大まかに決めよう

- 宿題 学校から帰ったらすぐ取りかかろう。
- おふろ、ご飯 必ずする活動は何時にどのくらい時間を使っているかな?
- メディア どのタイミングで何をするか考えて使おう。“ご飯の前に Tik Tok を15分見る”など。利用時間は1日2時間以内にしよう。
- 読書など 空いた時間に楽しい活動を取り入れよう。

身体測定結果を配付しました

今日、1月の身体測定結果を配りました。9月からどれくらい成長したかなと楽しみながら見てください。

今年度の身体測定は終わりましたが、保健室ではいつでも測ることができます。自分の成長が気になったらいつでも声をかけてくださいね。

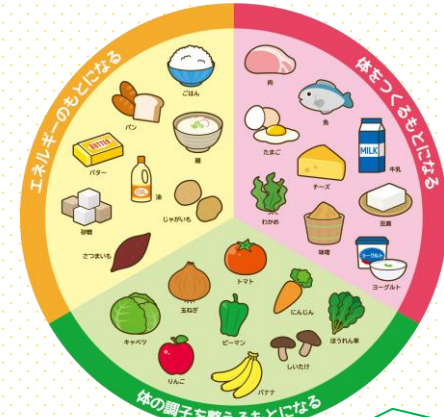


食事で寒さに負けない体をつくろう

年明けの「10年に1度の大雪波」に続く2度目の寒波によって、寒い日が続いていますね。

わたしたちの体は食べ物からつくられます。1日3食バランスのよい食事をとって、寒さに負けない元気な体をつくりましょう。

スタミナがついて、かぜをひきにくくしてくれる。



たんぱく質がたくさんふくまれている、免疫力が高まる。

のどや鼻のねん膜を強くして、ウイルスの侵入を防いでくれる。

保護者のみなさま

左記のとおり、今日からすこやかウィークを行います。子どもたちが自主的に、健康な生活を送ることができるようにサポートをお願いします。

30日(金)に、お家の方のコメントを記入して提出をお願いします。