

ほけんだより

おおさわ学園三鷹市立羽沢小学校
令和6年1月号 養護教諭
☆おうちの人と一緒に読んでね。

「あけましておめでとうございます」

2024年お正月は、石川県の能登半島の地震から始まり、どこか穏やかではられない年の幕開けでした。きっと、辛く悲しい気持ちになった人もいると思います。少しでも早く、みんなが安心して日々へと、戻ってほしいです。

2024年は辰年です。皆さんは「昇り龍」を知っていますか？空を昇る龍の姿は、昔から縁起のいいものとされていました。私たちもそんな龍（辰）のように、力強く昇っていける年にしたいですね。



★まだまだウィルスは身近にあるよ★



2学期、「ハンカチを持っていますか？」と聞いたら、持っていない子がたくさんいました。自分の健康を守るためにも、『手洗い（きれいなハンカチでちゃんと手をふく）、必要時のマスク、換気』で、3学期からの学校生活もみんなで元気に送りましょう。お家にいる大切な家族や周りの人にうつさないためにも気を引き締めて過ごしましょう。

ノロウイルス注意報

『気持ちわるい…』『お腹痛い…』と感じたらためらわず、先生にことわって保健室やトイレに！



★保護者の皆様★

3学期も引き続き、子どもたちの健康観察の入力確認を続け、健康で安全な毎日を過ごせるよう努めます。御家族の皆様にも、子どもたちの健康チェック・持ち物（ハンカチやティッシュ）声かけをしていただき、無理な登校はさせないように、御協力をお願いいたします。

★寒いときの工夫★

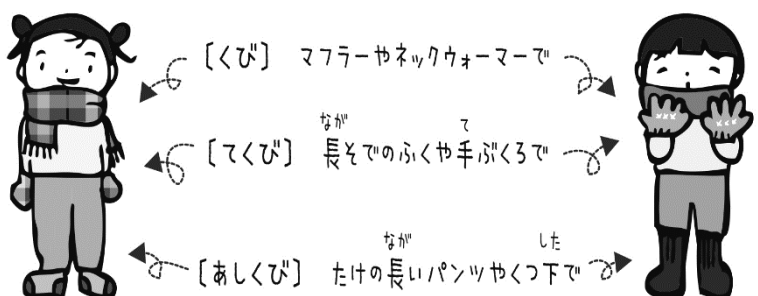
寒いから、つつい温かい暖房の中で、過ごしがちです。暖房は乾燥の原因にもなります。温かくする工夫として、「3つの首」を温めると良いそうです。

また室内は、体を安静にすること、安心のためには良いことですが、『丈夫な体』を作るためには、体を動かす（運動）ことも大切です。みんなは何か運動をしていますか？

あそびもOK! からだをうごかそう



さむいときは「3つのくび」をあたためよう



【くび】 マフラーやネックウォーマーで

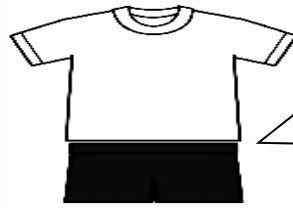
【てくび】 長そでのふくや手ぶくろで

【あしくび】 たけの長いパンツやくつ下で

がっき しんたいけいそく
☆3学期の身体計測があります☆

今年度最後の計測です。どのくらい成長したか楽しみですね。成長には個人差があります。人とくらべるのではなく、自分のからだをよく知り、大切にしてくださいね。

☆予定☆ 1月 10日(水) 5, 6年生
 11日(木) 3, 4年生
 12日(金) 1, 2年生



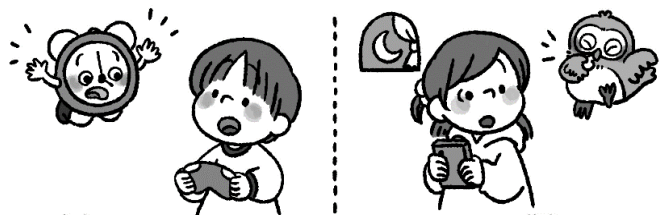
体操着を忘れずに!
 髪の毛は、頭の上で
 まとめないでね。

☆最近、よく聞く体の声…☆

タブレットの配布によって身近に使えて、楽しめるネットやゲームに、ついにはまってしまって、やめられないことをよく耳にします。それは、高学年の人だけではなく、低学年の子どもたちも同様です。「時間を決めて上手に気分転換を！」

日常生活に影響がないように、お家の人の声もきちんと聞いて、上手にネットやゲームとつきあっていこうね。

夢中になっていない? ゲームやスマホ



休けいをとってね!
 すいみんは大事だよ!
 ★冬休みのリズムを、しっかりと、学校のリズムにもどそうね。頭(脳)をすっきりさせて、3学期も元気に過ごそうね!

体の声
 を聞いてあげてね

頭
 ポーっとして…

夜ふかしを
 していませんか?
 早寝早起きしよう

目
 なんだか疲れて…

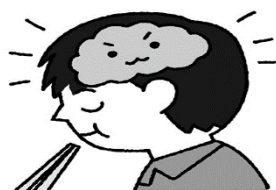
ゲームやテレビ
 の見過ぎかも!
 目を休めよう…

胃
 ごちそうは
 うれしいけど…

食べ過ぎていませんか?
 ゆっくりよく噛んで食べよう



空気の入れ換え
 (新鮮な酸素を送る)



よくかんでバランスよく
 (栄養と刺激)



十分な睡眠
 (脳も休ませる)



ストレス発散
 (ストレスをためない)