

ほけんだより 1月

令和6年1月18日 ほけん室発行

築港小 5つの合言葉

チャイムで
着席
準備OK

ろうかは
静かに
右側を

くつを
そろえよう
かかとの
ところで

なかよく
あそぼう
友だちと

自分から
あいさつ
元気に返事

3学期元気に過ごすことができますように...

3学期が始まり、2週間が経ちました。今年は、新型コロナウイルス感染症に加えて、インフルエンザも流行しています。手洗いや換気、咳エチケットで風邪予防だけでなく、元気な時は寒さに負けず外で縄跳びやキャッチボールなどでしっかり身体を動かして、体力づくりをしていきたいですね。



かぜのクイズQアンドA

Q クイズ

かぜをひくと、
熱が出るのは、
なぜ？



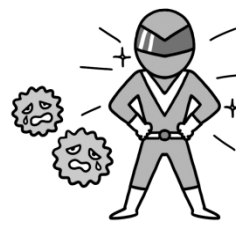
- ① かぜのウイルスが、
体の中で熱くなっているから
- ② 体がウイルスとたたかっているから

A コタエ ②

かぜのウイルス
は、熱さが苦手です。

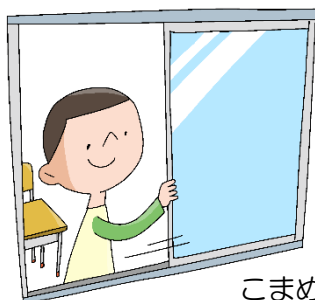
そこで、ウイルス
が体に入ってくると、
ウイルスをやっつけるために、
体はがんばって熱を出します。

熱が出るのは、体がウイルスとたたかっているからなのです。



かぜよめる風邪を予防するには？！

こまめに手洗い



こまめに換気

マスクをする



…なのでかぜをひいてしまったら、しっかり体を休めてウイルスとたたかいやすくすることが必要なんだね。

部屋の加湿



しっかり睡眠

しっかりごはん



げんきに運動

あさ 朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

1 月の体位測定の際に朝食を食べることの大切さについて、朝ごはんの栄養を考えて自分でできるステップアップについて勉強しました。朝ごはんは夜のお休み時間と昼の元気時間を切りかえるスイッチになることについてわかりましたか？3つのスイッチはどんなスイッチだったかな？それぞれの色のグループにはどんな食べ物があるかな？



あたまの目覚ましスイッチ

ごはん・パン・コーンフ
レークなど



こころとからだの 目覚ましスイッチ

肉・魚・卵
豆腐など



うんこのでる 目覚ましスイッチ

やさい
くだものなど



3色そろった朝ごはんが食べられると3つのスイッチが入るので元気に過ごせます。ひとつやふたつの色の朝ごはんだった人は違う色のものをひとつ足してスイッチをもうひとつ多く押せたらいいですね！高学年はどんなものなら自分でもプラスできるかやってみようね！

保護者のかたへ

★現在、築港小学校ではインフルエンザ等の大きな流行は見られませんが、全国的にはまだまだ感染症への不安は続いています。今一度朝の健康観察、検温そして、手洗いへの声掛けなどご家庭でも気を付けて過ごしていただければと思います。3学期も子ども達が元気に学校生活を送れますようご協力お願いいたします。また、お家の皆様もお気を付けてお過ごしください。



★冬休みスマイルカードの取り組みでお家の人からのコメントをいくつかご紹介します。

- ・しゅくだいやどくしょもがんばったし、まいにちそとでもあそんでたのしいふゆやすみでしたね！
- ・年末忙しい時弟とけんかをしながらでもお世話をしてくれました。かなり助かりました。
- ・おてつだいのお風呂あらいはしっかりとがんばってくれました。メディアはルールが守れなかったけど毎日のペースをくずさずできていました。
- ・整理整頓は図書館で本を借りてかなりがんばっていました。自分の服や机の中をきれいにし、いろいろなものを処分できていました。
- ・お手伝いをよくしてくれた冬休みでした。おそうじだけでなくお料理にも興味を示しががんばりました。テレビやスマホに頼らずたくさんを経験して欲しいです。
- ・冬休みらしい大そうじをいっしょにできてよかったです。ありがとう(*^^*)

スマイルカードを見ていて、冬休みはどうしてもメディアの時間は長くなりがちのようでしたが、縄跳びや腹筋、マラソンやスキーをがんばった人、読書やひとりで昼食作りなど普段なかなかできないことに挑戦した人など充実した冬休みを過ごした様子が分かりました。またいろんなお手伝いをがんばっている姿が見えてきました。お家のひとからの「ありがとう！」の声も子どもたちの励みになったのではないのでしょうか。コメントで様子を教えてくださいありがとうございます。