

ほけんだより 1月

令和7年1月9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
あそぼうと
友だちと

自分から
あいさつ
元気に返事

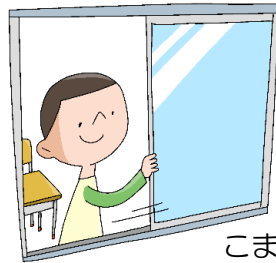
3学期元気に過ごすことができますように・・・

3学期が始まりました。今年は、インフルエンザが大流行しているようです。手洗いや換気、咳エチケットなどで風邪予防をして元気に3学期を過ごしましょう。そして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をして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。



風邪を予防するのに大切なことは？！

こまめに手洗い



こまめに換気



部屋の加湿

しっかり睡眠



しっかりごはん



げんきに運動

体調の悪い時は
マスクをする



ところで・・・今日、朝ごはんを食べましたか？

まさか・・・こんなことになっていませんか？

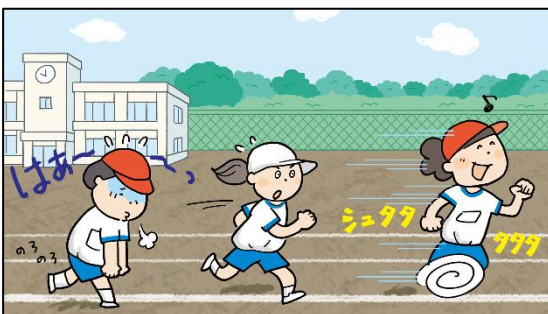
①



②



③



④



あさ た げんき す 朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

身体測定しんたいそくていの時に朝食あさけを食べることの大切さたいせつについて勉強べんきょうしました。朝ごはんを食たべると4つのスイッチはいが入ります。そして朝ごはんは夜のお休み時間やすみじかんと昼の元気時間げんきじかん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？4つのスイッチはどんなスイッチだったかな？



シャキッとすると
頭のスイッチ



げんきがでる
からだのスイッチ



うんちのでる
おなかのスイッチ



きもちがおちつく
こころのスイッチ



たべものには3つの色の栄養いろう えいようがあって、3つそろった朝ごはんを食たべると4つのスイッチはい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！高学年こうがくねんの人はどんなものなら自分でもプラスできるか考えてやってみようね！

保護者のかたへ

★今年の冬は全国的に様々な感染症の流行がみられ心配が続きます。昨年12月26日に岡山県に「インフルエンザ警報」が発令されました。3学期に入り学校でも指導をしていきますが、今一度ご家庭でも朝の健康観察、検温そして、手洗いへの声掛けなどをよろしくお願いいたします。朝いつもと違って元気がない時などは、必ず検温をして微熱等の症状がみられる場合はご自宅で安静にして様子をみてください。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。

★1月の身体測定時に朝食の大切さについて保健指導をしました。朝食指導用の資料と試供品が「永谷園」様より届いていますのでその時に配布します。日中、特に午前中のエネルギー源となる朝食は子どもたちの成長発達のためにはとても大切です。また夜の睡眠をしっかりとるために朝ごはんを食べることで1日の生活リズムが整ってくると言われています。

今年度6月に栄養教諭のとしたアンケートでは築港小学校で朝食を食べている人の割合は94.8%となっていて、ほとんどの人が朝ごはんを食べることができていました。けれども保健室で来室時に朝食について尋ねるとパンとお茶・・・など単品の朝ごはんの内容も多くみられますので、今回は朝ごはんには4つのスイッチを働かせるためにできるだけ3つの色の食品を食べよう！と指導しました。



高学年には自分で色をプラスできるといいね！と自分の生活を自分で整えていくことも加えて指導しています。資料を見ながらご家庭でも話題にしていいただければと思っています。よろしくお願いいたします。