

ほけんだより 1月

令和6年1月9日
岩国市立小瀬小学校
保健室

2024年、新しい年がはじまりましたね。みなさんはどんな年越しやお正月をすごしたでしょうか。よい一年のスタートがむかえられましたか？今日から3学期のはじまりですが、3学期はとても短いです。次の学年や中学生に向けて、しっかり準備をしていきましょう。まずは、生活リズムをととのえて元気に学校にきてくださいね。今年もよろしくお祈いします。



むちゅう

夢中になっていない？ ゲームやスマホ

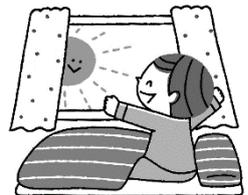


きゅう
休けいをとってね！



だいじ
すいみんは大事だよ！

冬休みにゲームやスマホ・タブレット端末をつかう時間が長くなってしまった人や、生活リズムがみだれて夜型の生活になってしまった人はいませんか？太陽の光をあびて、朝ごはんをしっかりと食べて、体内時計をリセットしましょうね！



質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



ね
寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



ね
寝る前にスマホやタブレット端末をつかわないようにする



ひるま
昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく

【おうちの方と一緒に読みましょう】

食育

東小学校から栄養教諭の山田先生に来ていただき、食育の学習をしました。学年に合わせた内容でご指導いただき、食について学ぶよい機会となりました。

1年生「野菜について知ろう」

野菜の名前全部わかったよ!



箱の中身は…
にんじん?
たまねぎ?
ブロッコリー?



3・4年生「朝ごはんの大切さを知ろう」

バランスよく朝ごはんを食べると、脳がよく働いて集中できる!



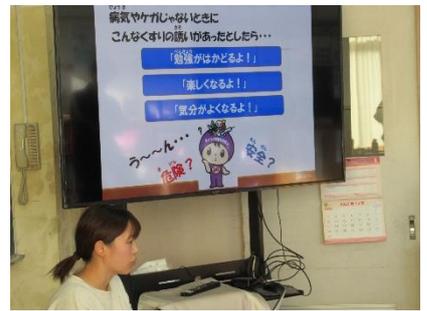
5・6年生「1食分の学校給食を考えよう」

野阪くんが考えた献立「かいそうまつり」が小瀬小の代表として、1月の献立に登場します!



薬物乱用ダメ! ゼツタイ! 教室

学校薬剤師の綾香先生に来ていただき、6年生を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。薬物が心身や生活におよぼす影響について学びました。また、薬物がどのような見た目をしているのか、模型も見せていただき、誤って使用してしまわないように学習しました。



……保護者の方へ



2024年も小瀬の皆様の健康を願いながら、保健に関する情報等を発信していきます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。感染症の動向が気になる毎日です。インフルエンザ等の出席停止期間につきましては、ほげんだより11月号でお知らせしておりますが、その他ご不明な点がございましたら、いつでもご連絡ください。



スクールカウンセラー1月の来校日: 1月22日(月)午後

相談をご希望の方は、お気軽に教員へお声がけください。

