ほけんだより 1月

令和７年１月
岩国市立宇佐川小学校
保健室

新年あけましておめでとうございます。2025年が始まりました。今年はどんな１年間にしていきたいですか？ またみなさんの思いを教えてくださいね。

冬休みが終わり、3学期が始まりました。冬休みモードから学校モードへ切りかえましょう。

学校モードに切りかえよう

毎日同じ時間に起きよう

起きたら日光を浴びよう

早くねよう

朝ごはんを食べよう

適度な運動をしよう

１年の目標を立てよう

昨年はけんこうにすごせましたか？ けんこうにすごせた人も、けんこうにすごせなかた人も、その理由を考えてみましょう。どうして？と考えることがよりよい生活に結びつきますよ！

2024年の振り返り

理由を元に新しい１年の目標を決めてみましょう。

２０２５年の目標

１月の保健指導では、みなさんの今年の目標を右のようなイラストに書いてもらう予定です。どんなことをがんばりたいか、今から考えておきましょう。

１月のほけんもくひょう

冬をけんこうにすごそう

ウイルスはこんな人がだいすき❤

p

食べ物の好き
きらいが多い

夜ふかししている

手あらいをしない

運動をしない

このような生活は、体調をくずしやすくなってしまいます。このようなことをしていないか、日ごろの生活を見直してみましょう。

すこやかにしきの子チャレンジ

保護者の方にも
ご協力いただき
ありがとうございました

12月に第3回のすこやかにしきの子チャレンジを実施しました。宇佐川小学校の平均は、次の通りです。

メディアの時間
平日　１時間４２分
休日　２時間　５分

体力づくりの時間
平日　２１分
休日　５２分

ねた時間
９時１１分

次回の学校保健安全委員会で振り返りを行う予定です。どのようにしたらよりよく生活できるか、いっしょに考えていきましょう。

保護者の方へお知らせです！

今年も２月の参観日に学校保健安全委員会の開催を予定しております。今年度実施した「すこやかにしきの子チャレンジ」の振り返りやメディアの使いすぎによる影響についてお話しする予定です。また、お子さまと保護者の方が一緒に活動する時間も作る予定にしております。ご多用中とは存じますが、ぜひご参加いただけたらと思います。

日　時　　令和７年２月１４日（金）　１４：３０～１５：１５
場　所　　宇佐川小学校　オープンルーム
テーマ　　「上手なメディアの使い方」