

岩小ほけんだより 1月

令和5年1月  
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょに  
よんでください。

あけましておめでとうございます。

今年、うさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「兎走鳥飛」とは、月日が慌ただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3学期はあっという間。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしてください。

困っているしもうささんに合うアドバイスを線であらわそう！  
だめのアドバイスを届けよう！

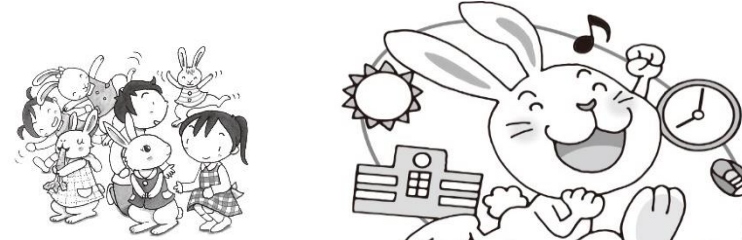
<p>時間がなくて…</p> <p><b>朝ごはんを</b> ぬいてしまうさ</p>	<p>カーテンを開けて 太陽の光をあびよう</p>
<p>ついつい</p> <p><b>食べすぎて</b> しまうさ</p>	<p>いつもより10分早く 起きてみよう</p>
<p>休みの日は</p> <p><b>遅くまで</b> 寝てしまうさ</p>	<p>時間を決めてタイマーを かけてみるのは、どう？</p>
<p>ゲームを すると</p> <p><b>長い時間</b> 続けてしまうさ</p>	<p>お風呂で ゆっくり温まろう</p>
<p>毎日寒くて</p> <p><b>体が</b> 冷えてしまうさ</p>	<p>ひとくち30回 かんでいるかな？</p>

みなさんは、しもうささんへどんなアドバイスをおくれますか？

保健室からは、「休みの日も、8時までには起きてみてね。」とアドバイスしようと思います。平日と休日の起床時刻の差は2時間以内が良いそうです。土日に「寝だめ」をしようとする体内時計がずれ、月曜の朝から眠気が強くなる（水曜まで続く）と言われています。「布団から出たくない。まだ寝たい・・・」と思っている人はいませんか？



1月16日(月)～22日(日)に2回目の「生活リズムカード」を実施します。あわせて、1回目のカードも配布します。前回なかなか〇がつけられなかったところがあれば、ぜひ意識して取り組んでみてください。規則正しい生活リズムで感染症から身を守っていきましょう。



学校モードに  
切り替える

ジャンプ！

ステップ

ホップ

**ま** ずは生活リズムを整えよう。コソは決まった時間に起きて、寝ること。朝は眠くてもがんばって起きて、朝ごはんを食べよう。

**ご** ロゴロ過ごしたり、お菓子をダラダラ食べたりは×。栄養バランスの良い食事と、適度な運動を意識しよう。

今年の目標

Blank box for writing goals.

**学** 校モードの生活リズムができれば、あとは目標に向かってジャンプ！もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室に来てくださいね。

気をつけたい

肌トラブル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防 ……  
手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防 ……  
手洗いをするときには石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。

あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防 ……  
汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

\*身長・体重測定のお知らせ\*

- 1月11日(水) 5・6年生
- 1月12日(木) 3・4年生
- 1月13日(金) 1・2年生

※かみのけは、あたまの上で結ばないでください。

