

# ほけんだより



令和6年2月2日 灘小学校保健室 No.1 2

おうちのかたといっしょに読みましょう

## \* 2月のほけんもくひょう \*

「寒さに負けず  
元気に遊ぼう」

1月23日から26日に、「運動・体を動かす遊び週間」を行いました。保健委員と考えたケンケンパやボール転がしなど、とても楽しそうに取り組んでいましたね。

昼休みやおうちで『運動・体を動かす遊び』にぜひ取り組んでください。おうちの子どものころにやっていた体を動かす遊びを覚えてもらったり、一緒に取り組んでみたりするのもいいかもしれませんね。



さて、2月12日から3回目の『生活リズムチェックカード』が始まります。2月9日ごろに、『生活リズムチェックカード』を配る予定です。2学期行った『生活リズムチェックカード』も一緒に返します。前回は振り返りながら、自分に合った目標をおうちの人と決めて取り組みましょう。

※18日(日)は、まだ地区一斉読書の日です。



**生活リズムチェックカード**

☆めあてが守れたら色をぬりましょう。  
☆タブレット学習は、メディアの時間にふくまないよ。

	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)
めあて ( )時( )分におきた							
( )時( )分にねた							
ゲームやテレビ、タブレット、メディアの時間を守れた							
運動か体を動かす遊びができた							

☆起る時刻、寝る時刻、メディアの時間のめあてをおうちの人と決めましょう。

☆ノーメディアに取り組んだ日は、「◎」を書きましょう。

☆たとえば・・・ドッジボール おにごっこ ストレッチ など

※7日間のうち

☆たまたま・・・ドッジボール おにごっこ ストレッチ など

☆よかったこと、がんばったこと、これからがんばりたいことなどをかきましょう。

おうちの方から ※コメントをもらいましょう。

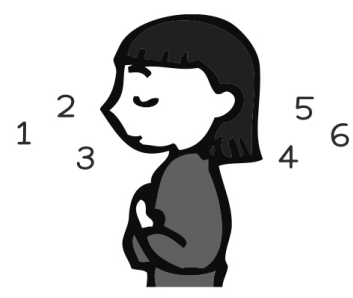
2月19日(月)に学校へ出しましょう。

# こころも<sup>あたた</sup>温めて、<sup>さ</sup>冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、<sup>あたた</sup>温かい気持ちになりますね。みなさんは、<sup>まわ</sup>周りの人のこころのウォームアップをしていますか? <sup>ぎゃく</sup>逆に、みなさんがイライラしたりムツとしたりすることがあったら? そんなときは、こころのクールダウンが<sup>たいせつ</sup>大切! 下のようなことをしてみましょう。<sup>うんどう</sup>運動をするときは、ウォームアップやクールダウンが<sup>ひつよう</sup>必要ですが、『こころ』にも<sup>たいせつ</sup>大切です。

## 「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする      そのばをはなれる      かずをかぞえる(6びょう)



**いかり** もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!

### ★あうちの方へ★



#### ★ 本校の欠席状況について

3学期が始まり、市内の学校において、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症で学級閉鎖になっている学校が出ています。本校では、現在大きな広がりはありませんが、感染拡大することなく、このまま穏やかに過ごすために、手洗いなどの感染症予防のご協力を引き続きよろしくお願いいたします。特に、感染症が流行しやすい時期です。元気に学校生活を過ごすためには、登校する前の健康観察が大切です。感染症予防と併せてご協力ください。

#### 【朝の健康観察のポイント】

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 熱やだるさはないか | <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛はないか         |
| <input type="checkbox"/> 顔色は悪くないか  | <input type="checkbox"/> 下痢や便秘をしていないか      |
| <input type="checkbox"/> 睡眠は足りているか | <input type="checkbox"/> せきやのどの痛みはないか      |
| <input type="checkbox"/> 食欲はあるか    | <input type="checkbox"/> げんきはあるか (暗い表情・無口) |