

ほけんだより



2025年1月

東小学校
ほけんしつ



あけましておめでとうございます

初詣、初夢、初売り、書き初め、・・・年の初めは、初づくしで、いつもと同じことをするのでも新鮮な気持ちになりますね。1年間の目標を立てた人もいますでしょう。

みなさんは、今年をどんな1年にしたいですか？

笑顔と元気いっぱいの1年でありますように。



「コンくんの目があぶない！」 保健給食委員会による集会

12月12日(木)に保健給食委員さんが「コンくんの目があぶない！」の人形劇をして、メディアコントロールと目の大切さについて教えてくれました。

ゲームに夢中になって、なかなかやめられないコンくん。夜遅くまでゲームをした翌日の朝、目が赤く腫れてしまっていました。「どうしたらよかったのだろうか？」とコンくんが悩んでいると、ロールちゃんが「キラキラ元気な目のひみつ」を教えてくださいました。コンくんは、3つのひみつをためてみることにしました。

キラキラ元気な目のひみつ

- ☆ひみつ1 近くを見るときは姿勢をピン！
- ☆ひみつ2 近くを見たら目を休める。
- ☆ひみつ3 外でたくさんすごす。



・ゲームをやりすぎたら、目が疲れるってわかりました。これからゲームをしたら目を休めます。

わかったこと
おもったこと
かんじたこと

- ・たくさん外で遊ぶことが目にいいとわかりました。これからゲームをする時間を2時間にします。
- ・ぼくも気づいていないだけで思っている以上にゲームをやりすぎているかもしれないと心配になりました。
- ・メディアを使うときは、姿勢に気をつけようと思った。
- ・見る時間を決めて、寝不足にならないように気をつける。
- ・タイマーをかけたり、親に注意してもらったりして、協力してもらう。



かぜのひきはじめに注意

こんな症状は、かぜのひきはじめかもしれません。



早めに対応すると、悪化するのを防ぐことができます。

温かくしてよく眠る・水分補給をする・消化のよい食事をとるなど

保護者の皆様へ インフルエンザと診断されましたら学校に連絡してください。発症後5日を経過し、かつ解熱後2日間が出席停止扱いになります。(診断書は必要ありません。) ゆっくりと休養させてあげてください。

朝の健康チェックをしよう！

- 頭がいたい
- 気持ちが悪い
- 寒気がする
- 体がだるい

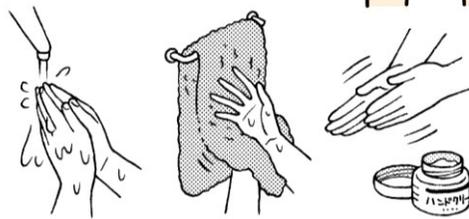
などの症状はありませんか？
お家の人に伝えましょう。

熱は出ていませんか？測りましょう。



ひび あかぎれ

手あれを防ぐには



冬の冷たく乾燥した空気は、ひびやあかぎれの原因となります。手洗いの後はしっかり拭いて水気を取りましょう。ぬれたままにしていると皮膚が乾燥する原因に。ひどい時には、ハンドクリームなどで皮膚を保護しましょう。

健康習慣で

今年もよい1年になりますように

あ さごはん 元気な1日スタートだ

け がよぼう 準備運動ねんいりに

ま るまった背中は一とまっすぐに

し ょくじはいつも バランスよく

て あらいうがい ウイルスバイバイ

お ふろにつかってリラックス

め ざめをよくする はやねはやおき

で きるかな？ けがの後の応急手当

と う校前の うんちの習慣

う んどうで からだも心も強くなる