

ほけんだより 1月

HAPPY NEW YEAR
2023 

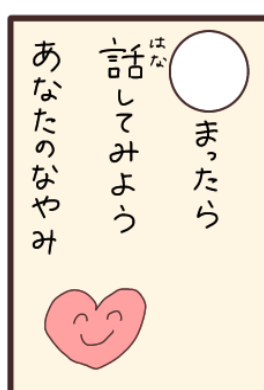
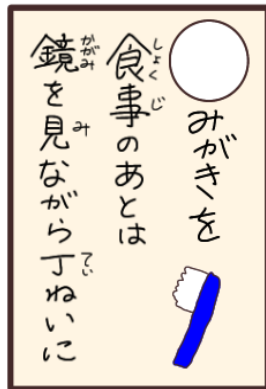
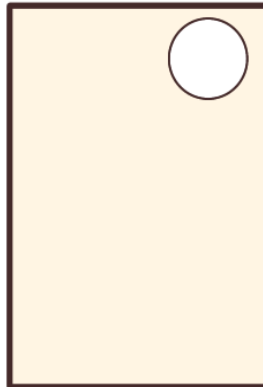
下山小学校 保健室
R5.1.11 No.11

あけまして おめでとうございませう

今年^{ことし}はうさぎ^{うさぎ}年^{とし}。ことわざや四字熟語^{よじじゆくご}など、うさぎ^{うさぎ}を使った言葉^{ことば}はたくさんあります。その中^{なか}の一つ「兔走鳥飛^{とそうひ}」とは、月日^{つきひ}があわただしく過ぎ^すていくことを意味^{いみ}します。3^{さん}学期^{がくき}が始^{はじ}まったばかりですが、3^{さん}か月^{かげつ}はあという間^ま。体調^{たいちゆう}に気^きをつけながら、残り^{のこ}り少^{すく}ない今^{いま}の学^{がく}年^{ねん}での日々^{ひび}を楽^{たの}しく過^すごしましょう♪

健康かるた

○にあてはまる
文字はなんだろう？
あなたも1つ考え
てみよう♪



あたたかい着方を工夫しよう

キーワードは重ね着

重ね着をすると、服と服の間に空気が入ります。この空気の層が寒さから体を守ってくれます!!

とくに大切なのは下着(肌着)です!



5本指ソックス

5本指ソックスは、血えきの流れをよくしてくれるので、冷え症やしもやけの予防になりますよ!!

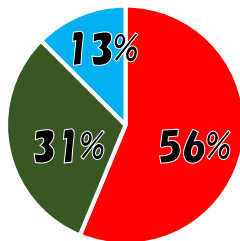


12月 ふりカエルカード アンケート結果

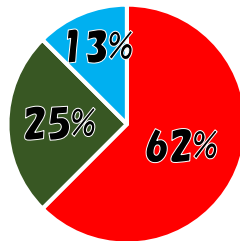
〇1学期と比べて・・・

あか…守れるようになった みどり…変わらない あお…守れなくなった

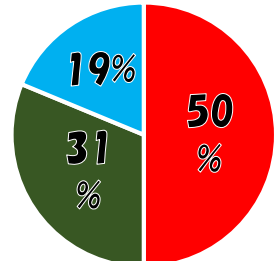
ねる時刻の目標を
守れるようになったか。



メディア使用時間の目標を
守れるようになったか。



ノーメディア目標を
守れるようになったか。

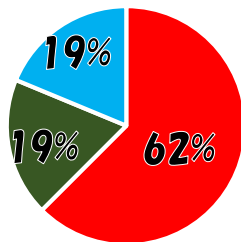


半分以上の子が、ねる時刻目標、メディア目標、ノーメディア目標を守ることができるようになった(赤)と感じています! 変わらない(緑)を選んだこの中には、4月からずっと守ることができる子もいました。冬休みも自分の目標を意識した生活を送ることができましたか? 次の調査では、守れていない(青)と感じている子が減るといいですね。

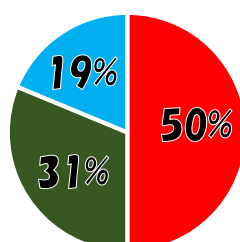
〇1学期と比べて・・・

あか…増えた みどり…変わらない あお…減った

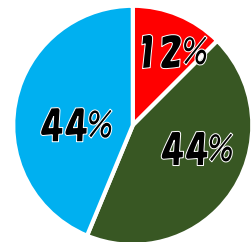
朝すっきり目が覚める日が
増えたか。



すぐに眠ることができる日が
増えたか。



授業中眠くなることは
減ったか。



メディアに気をつけて、早ねができるように工夫する生活を続けたことで、半数以上の子が1学期の始めと比べて「朝すっきり目が覚める日が増えた」「すぐ眠ることはできる日が増えた」と感じることができていますね。しかし、眠くなることは減ったと感じた子は半数以下。ねる直前までメディアを使っていたり、マッスルさぼりをしていたりしませんか…?