

# えかお

令和5年1月16日  
柏崎市立二田小学校  
No. 15

冬休みが終わり、1週間が経過しました。発育測定の際に行った保健指導の際に冬休み中の生活リズムについて話を聞きましたが、年末についつい夜ふかしをしてしまった人が多かったように感じました。まだ頭や体がお休みモードになっている人は、学校モードに切り替えていきましょう！

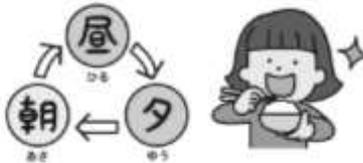
## ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活

### ふりかえり チェックシート

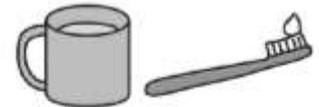
早ね早起きができた



朝・昼・夕の三食を  
きちんと食べた



食べたあとに必ず  
歯みがきをした



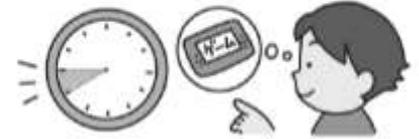
ほぼ毎日うんちが出た



運動やお手伝いなどで  
からだを動かした



ゲームやスマホは  
時間を決めて使った



外から帰ったとき、必ず  
手洗い・うがいをした



できていたものにチェック☑していきましょう！  
良い生活を送っていましたか？



**ま** ずは生活リズムを整えよう。コ  
ツ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。



**ゴ** 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。



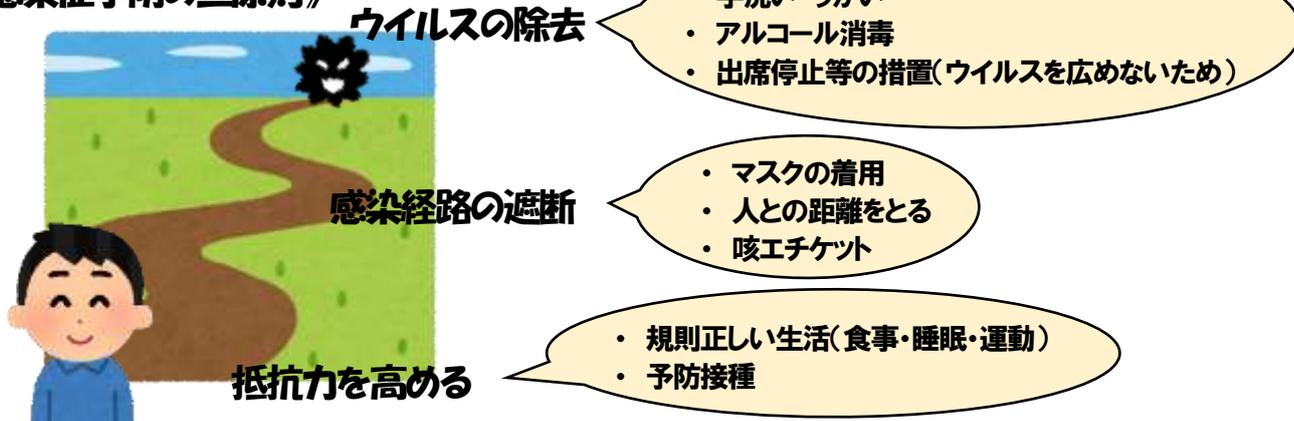
**学** 校モードの生活リズムができたなら、あとは  
目標に向かってジャンプ！  
もちろん、体や心が疲れたら、いつでも保健室  
に来てくださいね。

## 感染症の予防について保健指導を行いました

全国的に季節性インフルエンザの流行がみられています。市内においても感染者が出てきており、引き続き感染症の予防をしていく必要があります。

発育測定の際に行った保健指導で、感染症の予防方法の再確認、マスクの着用方法や取り扱い方について話をしました。冬はウイルスの動きが活発になってしまうことや、喉が乾燥することで喉のバリア機能が低下してしまう等の影響で、感染症が流行りやすくなります。一人一人が気をつけて、感染症が流行らないようにしていきましょう。

### 《感染症予防の三原則》



1月の発育測定の結果が書かれた「わたしのけんこう」をお渡しします。

結果を確認し、右側のグラフの記入をお願いいたします。また、裏面の保護者印欄に押印の上、1月23日(月)までに学校に返却をお願いいたします。



## 家族みんなでやってみよう!

寒くなり、外で運動する機会が減ってきました。また、新型コロナウイルス感染症の影響で運動不足も問題になっています。お家時間が多くなると、メディアの利用時間がついつい長くなってしまいうため、メディアに代わる取組として、ほけんだよりで「家族で楽しめる運動」を紹介していきたいと思ひます。メディアばかり利用するのではなく、家族みんなで楽しく体を動かしていきましょう。

### 両手相撲(片足立ち)

2人で向かい合い、互いに片足立ちになります。「用意、はじめ!」で互いに両手で相手を押ししたり、押ししてきた手をかわしたり、押し返したりして、互いのバランスを崩し合います。足元が動いた人が負けになります。

- ※ 手以外に相手の体に触ってはいけません。
- ※ 周囲の安全を確認してから行いましょう。



最初は両足をついたままで行い、慣れてきたら片足立ちで対戦しましょう。

低学年は両足をついたままで行ったり、大人は利き足ではない方の足を使ったりするなど、年齢に応じてハンデをつけて行いましょう。