

ほけんだより

第13号

令和7年1月23日
北鯖石小学校 保健室



まだまだ、感染症に気を付けましょう！

今週はいつもより暖かい日が続いていますが、まだまだ学校ではストーブやヒーター等暖房器具を使っています。そのため、空気も乾きやすいです。引き続き、子どもたち自身ですることができる風邪予防を行ってほしいです。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

風邪

インフルエンザ

流行中



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。

自分でできる対策をしましょう。

勉強の 効率アップ↑↑の コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

生活・学習パワーアップ旬間が終了しましたが、これからも勉強をもっとがんばってほしいと思っています。

そのためには、規則正しい生活を送ることが大切になります。勉強だけでなく、かぜに負けない体を作ることにもつながります。規則正しい生活を送れるように、子ども自身の生活をふりかえることができるようにしてみてください。

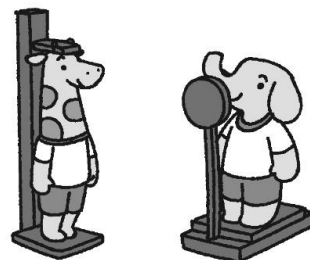
「わたしのけんこう」で身体計測の結果を確認してください。

本日、健康診断の結果をお知らせする「わたしのけんこう」を配付しました。

左面の「発育の記録」では、年間を通した増加量を掲載してあります。1 年間の成長をご確認ください。

「わたしのけんこう」については、今年度最後の配付になります。カードは回収しませんので、大切に保管していただきますようよろしくお願いします。

※連絡袋については、1月31日(金)までにご返却ください。



生活・学習パワーアップ旬間のアンケートについて

今年度、最終の生活・学習パワーアップ旬間が終了しました。今回は、期間中に睡眠に関する YouTube 配信をさせていただきました。ご視聴して下さった皆様、取組にご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

今後の保健指導をよりよく実施するために、保護者の皆様のご意見をいただきたいと考え、アンケートを作成しました。以下のアンケートを切り取り連絡袋に入れ、1月31日(金)までにご提出ください。きょうだいのいる方は、兄または姉の学年で提出をお願いします。なお、まだ動画をご覧いただいていない方は、ぜひ右記の QR コードからダウンロードしてご覧ください。



きりとり

生活・学習パワーアップ旬間 アンケート

年 番 児童氏名

① 第 4 回目の取組の際に配信した YouTube 配信はご覧になりましたか？

- 1 視聴した 2 視聴しなかった

② 今回の YouTube 配信について感想をご記入ください。

③ もっと発信してほしい情報等、ご希望がありましたらご記入ください。

ご協力ありがとうございました。今後の保健指導の参考にさせていただきます。