

すくすくだより 1月

令和6年1月9日 大成小学校 保健室

あけましておめでとうございます。

あたら とし はじ がつき はじ きも あら にち にち つみ
新しい年の始まり、3学期の始まりです。気持ちを新たに1日1日を積み重ねて、楽しい1年にしてください。

さて、ふゆやす げんき す ごすことができましたか？寒い冬でも健康で元気に過ごすためには、生活リズムが整っていることが大切です。冬休み中に乱れた生活は早めに取り戻し、3学期も元気に登校しましょう。

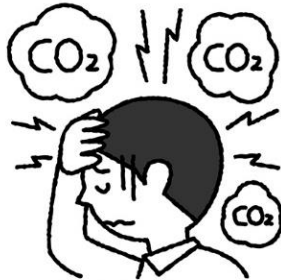


1月の保健目標 室内の換気に注意しよう

換気をしないとこんなことに！



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入替えをしよう！

3学期の発育測定の日程(予定)

1月11日(木)	ひまわり・6年
12日(金)	4年
15日(月)	2年①・5年
16日(火)	2年②・3年
17日(水)	1年



✓教室で体育着に着替えて、靴下は脱いでおきましょう。

✓髪型に気をつけましょう。頭の上で結ぶ髪型や大きなかざりのゴムはさけましょう。

体育着の準備をしておきましょう。

元気はつらつカードについて

元気はつらつカード 令和5年度

写休日は、元気に過ごせましたか。体調はどうだったでしょうか。写休みに生活習慣が崩れてしまった人は早く戻しましょう。かぜやインフルエンザが心配な季節です。生活リズムを整えて、病気から体を守る力「抵抗力」を強くしておきましょう。3学期はまとめの季節です。毎日の生活を振り返り、自分で進んで「元気はつらつカード」に取り組みましょう。

できた○ できなかった× (輪っかについては、◎、○、△でください)

	1月10日(水)	11日(木)	12日(金)
1 朝6:30までに起きましたか			
2 朝ごはんをしっかりと食べましたか			
3 輪っかをしきましたか ◎輪っか ○その日の輪っか △出なかった			
4 朝、はみがきをしましたか			
5 元気に一日を締められましたか			
(4~6年生ではまはる人は記入) 5が×の人は、生活を振り返り、理由や目標を達成するために工夫できそうなことを書きましょう。 ＜例＞(理由) ねむくてだるい (工夫できそうなこと) 朝日寝たのが、暑かったので、今日は早く寝る。	理由	理由	理由
6 歯磨きの前、トイレや家に帰った後など、手洗い・うがいはしっかりできましたか	工夫できそうなこと	工夫できそうなこと	工夫できそうなこと

元気はつらつもくじょう
☆朝6:30までに起き ☆朝ごはんを食べ
☆朝のうんちをして ☆はみがきをしたなら
元気に登校しよう!

ふりかえり

おうちのひとからひとこと

1月15日(月)に
担任の先生へ提出してください。

●6の項目は、

6 食事の前、トイレや家に帰った後など、手洗い・うがいはしっかりできましたか。

下校後、1日を振り返ってから記入しましょう。

●3日間の振り返りを書きましょう。おうちの人からも一言書いてもらいましょう。

実施日：1月10日(水)～1月12日(金)の3日間

提出日：1月15日(月)

冬休みはみがきカレンダーについて



提出日：1月9日(火) 始業式

保護者の皆様へ

冬休みの歯みがきカレンダーの御協力ありがとうございます。引き続き、御家庭での声かけをお願いいたします。

6年生 薬物乱用防止教室

12月13日(水)に、6年生対象に薬物乱用防止教室を実施しました。埼玉県警察本部非行防止指導班「あおぞら」にきていただき、薬物・飲酒・喫煙についてお話していただきました。一部報告いたします。



法律で規制されている(使ってはいけない)薬物を使用することは、1回でも犯罪!持っているだけでも犯罪!

悪い誘いに誘われたときのポイント!

- ① はっきり断る
「ダメだよ」「やらない」
- ② その場から離れる
「用事があるから先に帰るね」
- ③ 大人に相談する
・家族・学校の先生・警察



酒を飲む
 たばこを吸う
 夜遊びする など

ルールや決まりをしっかりと守ることで薬物犯罪から身を守れます