



令和5年1月10日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

あけましておめでとうございます。今年<sup>ことし</sup>はうさぎ年ですね。みなさんは「うさぎ<sup>のほざか</sup>の上り坂<sup>さか</sup>」ということわざを知っていますか。後ろ足<sup>うしあし</sup>が発達<sup>はつたつ</sup>していて坂を上るのが得意<sup>とくい</sup>なことから、持ち前の力<sup>もまえ</sup>を存分<sup>ちから</sup>に発揮<sup>はつき</sup>すること、また、物事<sup>ものごと</sup>がよい条件<sup>じょうけん</sup>に恵<sup>めぐ</sup>まれてトントン拍子<sup>びょうし</sup>に進む<sup>すす</sup>ことを例えています。みなさんにとって、今年がうさぎの上り坂のような1年になってほしいと思います。

1月 保健目標 冬を元気に過ごそう



### 1月行事のお知らせ

- 11日(水) 身体計測・・・ 2・6年生
- 12日(木) 身体計測・・・ 3・4年生
- 13日(金) 身体計測・・・ 1・5年生
- 18日(水)～22日(日)  
第3回生活リズムチェック・・・ 全校生

## 第3回生活リズムチェックを実施します！

冬休み明けの生活リズムを立て直し、規則正しい生活をする意識を高めましょう。

取組期間：1月18日(水)～1月22日(日) 〈5日間実施〉

- ① 毎日点検します。チェック項目の内容が出来たら、☆に色をぬります。
- ② 毎日の☆の数を記入し、出来なかったところは、次の日から意識をして取り組みましょう。
- ③ おやつ(食事の時間以外に食べたり飲んだりしたもの)をとっていれば、記入しましょう。

| チェック項目                     |            | 1/18 | 1/19 | 1/20 | 1/21 | 1/22 | 合計 |
|----------------------------|------------|------|------|------|------|------|----|
| 起床時間                       | 7:00まで(起床) | ☆    | ☆    | ☆    | ☆    | ☆    |    |
| 朝ごはん                       | 食べた        | ☆    | ☆    | ☆    | ☆    | ☆    |    |
| 運動<br>(休日のみ)               | 外で中々運動した   | ☆    | ☆    | ☆    | ☆    | ☆    |    |
| 寝る時間                       | 10:00までに寝た | ☆    | ☆    | ☆    | ☆    | ☆    |    |
| ぬれた数を記入しよう                 |            | こ    | こ    | こ    | こ    | こ    | 合計 |
| おやつを食べた回数<br>(おやつを食べた回数)   | (記入欄)      |      |      |      |      |      |    |
| ジュースを飲んだ回数<br>(ジュースを飲んだ回数) | (記入欄)      |      |      |      |      |      |    |
| おやつを食べた回数<br>(おやつを食べた回数)   |            |      |      |      |      |      |    |

## 長子配布

とても寒い日が続きますね。今は新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザウイルスや、ノロウイルスなどのたくさんの感染症が流行りやすい時期です。冷たい水や、冷たい風のため、これまでよりも基本的な感染症予防が十分にできていない可能性はありませんか？もう一度意識して、手洗い・マスクの着用、換気を行いましょう。そして、生活習慣を整えて、ウイルスに打ち勝つじょうぶな体をつくりましょう。

あさ いちにち  
朝、1日のスイッチを入れよう



体を温める食べものは、どれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。

この中の温めるものはどれでしょう？



み  
見わけるコツは…

つち なか  
土の中にできる

はっこう  
発酵している

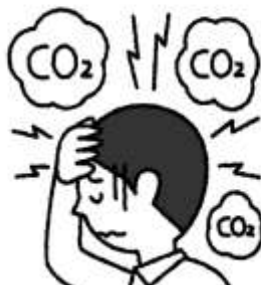
いろこ  
色が濃い

2017年12月  
 2017年12月  
 2017年12月

換<sup>か</sup>氣<sup>き</sup>しないと、こんなことに!?



ウイルスに  
かんせん  
感染しやすくなる



に きん か たん そ ふ  
二酸化炭素が増え、  
づつう  
頭痛がする



くうき　よご  
空気が汚れ、  
いや　にお  
嫌な臭いがする



チリやホコリが  
アレルギ<sup>げんいん</sup>ーの原因に

さむ 寒い かん 寒い 一度 一度 空気 空気 い かい か  
寒くても、一時間に一度は空気の入れ替えをしよう！