

ほけんだより 1月

令和8年1月7日発行 土庄町立土庄小学校 保健室

1月 保健目標 冬を元気に過ごそう

新学期が始まりました。元気に冬休みを過ごすことができましたか？少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日から規則正しい生活リズムを意識して、今年も元気に過ごしましょう。

第3回生活リズムチェックを実施します！

取組期間：1月14日（水）～1月18日（日）

- 毎日点検します。チェック項目の内容ができたら、☆に色をぬります。
- 毎日の☆の数を記入し、できなかったところは、次の日から意識をして取り組みましょう。

1月行事のお知らせ

- 8日（木）身体計測・・・1・3年生
- 9日（金）身体計測・・・4年生
- 13日（火）身体計測・・・2・5・6年生
- 14日（水）～18日（日）第3回生活リズムチェック・・・全校生

体内時計をととのえよう

時計がくると、約束の時間に遅れたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をととのえるために、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないことなどに気を付けて生活しましょう。



◎3学期青木SC来校予定日

1月 16日（金）
30日（金）
2月 6日（金）
25日（水）
3月 13日（金）

お子さんは、よく寝られていますか？よく食べていますか？イライラしていませんか？お子さんたちが発信する「SOSのサイン」に注意してあげてください。サインを受け取ったら、次のように対応してください。

- ①心配していることを伝える。
- ②どんな気持ちかたずねる。
- ③子どもの話を最後まで聞く。
- ④必要な時は相談できる人に話したり、専門家につなげたりする。