ぐんぐん1月号

令和４年１月　保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。

3学期もよろしくお願いします！

３学期がスタートしました。みなさんは、１年の締めくくりの３学期をどのように過ごしたいですか。「笑顔いっぱいの３学期にしたい。」「勉強や運動を頑張りたい。」「新しいことに挑戦したい。」など、様々かと思います。何かに一所懸命に取り組んだり、家族や友達と楽しい時間を過ごしたりするための、全ての基本となるのが“健康”です。自分や周りの人の心と体が健康でいられるように、３学期も楽しい相島小をつくっていきましょう。

新型コロナウイルス感染症が再流行しています

１月に入り、全国的に感染者数が増え続けています。新聞やニュースを見て、いつまで我慢の日々が続くのだろうと不安になったり、悲しい気持ちになっている人もいるかもしれません。そんな時は、ひとりで抱え込まずに、おうちの人や先生、友達にお話してください。読書をしたり、外で体を動かすなど、自分の好きなことをして気分転換するのも効果的です。周りの人に、おすすめのリラックス方法を聞いて、試してみるのもいいですね。

３学期もみんなで協力して感染症対策に取り組もう！

１年間、元気に過ごすために、今日からトライ！

早く寝る習慣をつけタイガー

朝ごはんをしっかり食べタイガー

感染症に気をつけタイガー

太陽の光をあびよう！

＊光を浴びることが、夜に眠くなるスイッチになるよ。

＊脳と体を目覚めさせよう。

１５分早く起きよう！

＊あわてずに朝食を食べる時間がつくれるよ。

＊食よくがわくよ。

しっかり休養をとろう！

＊体調不良の時は欠席し、ゆっくり体を休ませよう。

＊早寝を心がけ、ウイルスとたたかう力を助けよう。

学校がスタートし、生活リズムが変わったことで、疲れがたまりやすくなっています。元気に学校生活を送るために、自分の生活習慣をもう一度見直してみましょう！

参考：健康教育雑誌
健 1月号

３学期の発育測定を実施しました！

１４日に発育測定があり、身長・体重・視力を測定しました。自分や友達の成長を喜び合う姿がみられたり、視力検査の結果から、ゲームの使用時間や姿勢に気をつけよう、といった声が聞こえたりするなど、とても有意義な時間になりました。成長の記録「すくすく」を配付しますので、お子さんと一緒に結果をご覧になり、捺印の上、25日（火）までに学校に提出してください。