

ほけんだより 1月号

お月様とおめでとうございます。冬休みは、ゆっくりすごせましたか？
 感染症もじやない時期です。生活リズムをととのえて、かぜに負けない体をつくろう。
 志水小学校 保健室

よいすいみんは...

(厚生省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」より)



量
 小学生は
9~12時間
 ねるようにしよう！



質
 ✕ ねる直前の
 スマホやゲーム
 ✕ ねころがりながらの
 スマホやゲーム
 →目が近くなるので危険!!

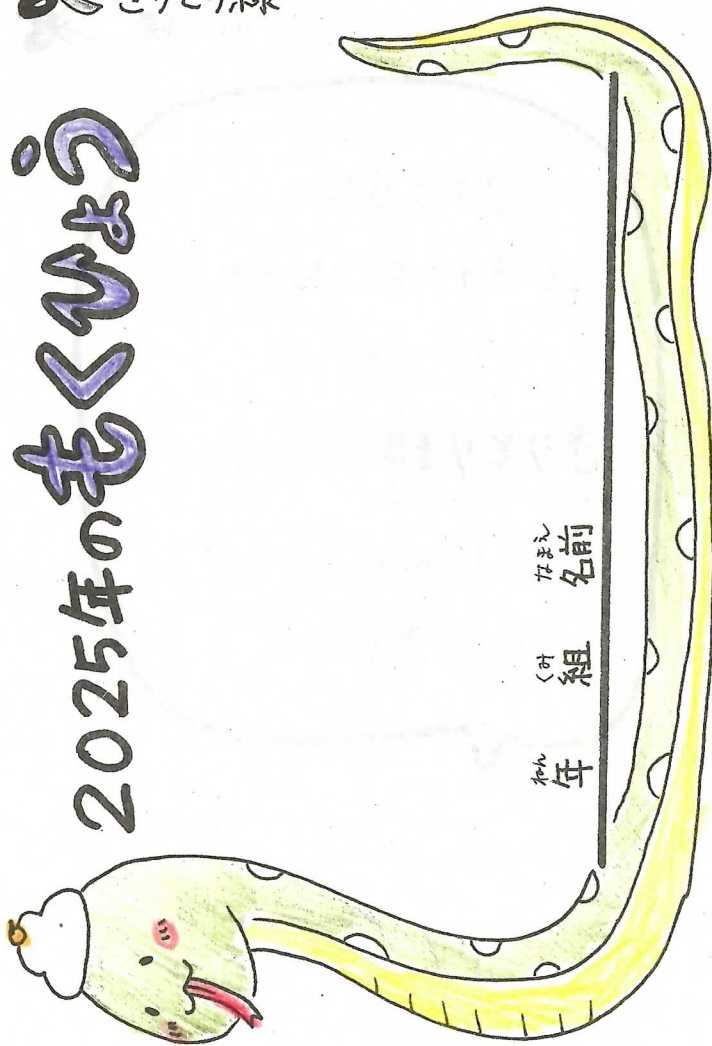


リズム
 ☆ 起床してすぐ日光をあびる
 ☆ 朝食を食べる
 ☆ 運動する など
 体内のリズムをくずさない
 ようにしよう！

インフルエンザは出席停止です。
 発症した日を0日とカウントして、発症後5日を経過かつ解熱後2日を
 経過後かつおうちで休んでね。

きりとり線

2025年のもくひょう



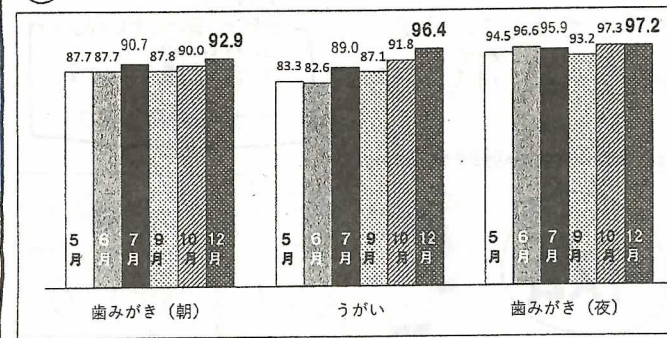
もくひょうの目標は「せいのすしを1日1回やる」です！

3つのコツ

- ① 数字を使ってわかりやすくする
 ✕ さんすうをがんばる → 1日1ページさんすうのワークをやる
- ② もくひょう達成の真実を決める
 ✕ てつぽうをがんばる → 1月中にさがさがしができるようになる
- ③ 達成できそうなもくひょうにする
 ✕ 毎週クラスの子にあいさつする → 毎週クラスの子にあいさつする
 ✕ 友達を100人つくる → 友達を100人つくる

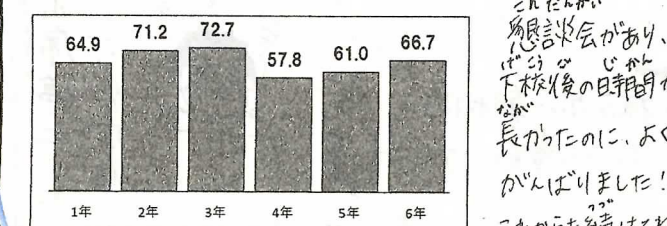
げんきアップカードのけ。か

3日間歯みがき・うがいができた人の割合 (%)



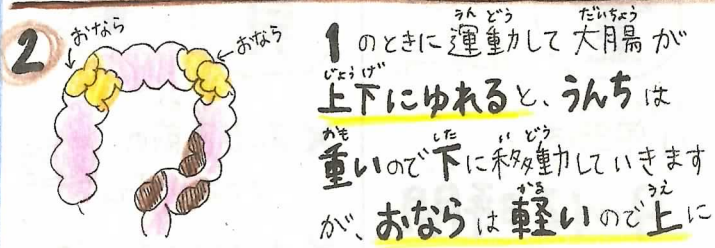
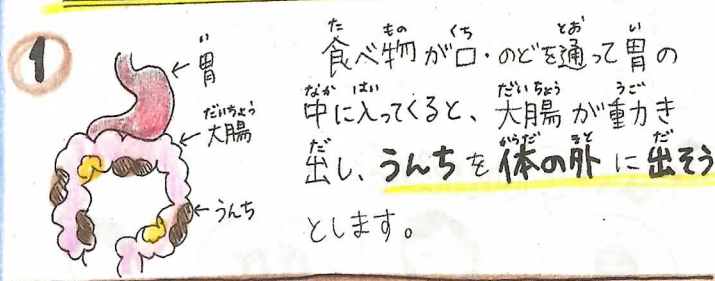
5月に比べると、どの項目もできた人がふえて、みんなの生活の中に定着しているようど、うれしく思います。

3日間メディアの時間をへらせた人の割合 (%)



これからの継続をね。

おき月腹が痛くなるのはなぜ?



わき腹が痛くなるのです！

- 対処法**
- ・ 横になっておなかをさする
 - ・ おならを出す
 - ・ トイレに行く
- ⚠ 運動中に、目まい・立ちくらみ・胸に強い痛みを感じたら運動をストップしよう。

1月 したいそくてい

もちもの： たいそうふく上下
 ちやうい： ポニーテール・おたんごヘア・X
 タイツやレギンスはできるだけさけてください

	1くみ	2くみ
1年	1/16(木)	
2年	1/17(金)	1/14(木)
3年	1/14(木)	1/10(金)
4年	1/8(水)	
5年	1/10(金)	1/9(木)
6年	1/9(木)	
4・5くみ	1/20(月)	

どれだけ大きくなったかな？

このうらに
 2025年のもくひょうカード
 が あるよ！
 きりとり線でセカリとて
 (ほけんしつに
 もってきてね！

