

ほけんだより 1月



2025. 1. 23

不動寺小保健室 NO.9

保健目標 「きそく正しいせいかつをしよう！」

「早ね 早おき」を心がけ、冬休みや連休で不規則になった生活リズムを立てなおしましょう！

よいすいみんってなあに！



スマートフォンやパソコンから出る「ブルーライト」は、ねむくなるホルモン「メラトニン」のでかたを悪くして、ねむりがあさくなる。

成長ホルモンが多く出る時間



あさいねむりは、学習の整理やおぼえたりする。ふかいねむりは成長ホルモンが出て、筋肉や骨をじょうぶにしたり、体を成長させたりする。ねている時に、これらをくりかえすことが大事なので、
◎ねる前には、パソコンやスマートフォンなどをしない方がよい。
◎できるだけ10時までにねると、(質の)よいすいみんがとれる。



すっきり目覚めると、朝ごはんがおいしく食べられ、時間に余裕をもって登校できる。「おはよう！」のあいさつも元気にできて、やる気もぐんぐんわいてくる！
「早起きは3文の徳」(はやおきは、さんものどく)ということわざがピッタリですね！

インフルエンザを予防するためにできること

手洗い 早ね・早おき しっかり食べる

ハンカチをもってくる つめを切る 換気をする

せきがでるときはマスクをするなど、気をつけてみましょう！

出席停止中は、家でゆっくり休みましょう



インフルエンザの出席停止

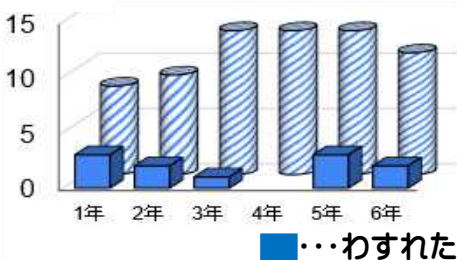
「発症後5日間かつ熱がさがって2日まで」



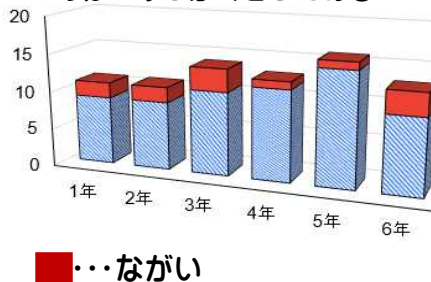
健康アンケートより

(1月8日～10日に全学年におこないました)

きょうは、ハンカチをもってきた？



つめは、みじかくきってある？



「せっかく手あらいをしても、ハンカチがないとウイルスが手につきやすい」という勉強をしましたね？
また、つめの長い人が、全体の15.4%いました。
自分でできる予防です。ぜひ実行しましょう！

ふゆ ぜんしんうんどう うんどう はじ
 * 冬のよい全身運動として、なわとび運動が15日(水)から始まりました。

さむ じぶん わざ レベルアップ すがた
 寒くても 自分の技をレベルアップするため、いっしょうけんめいな姿勢がステキです！

めあて

なわとびチャレンジカード

チャレンジコース

レベル	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
りょうめしとび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
かけめしとび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
あやとび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
こうきとび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
側面せんとび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
二回せんとび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
りょうめしとび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
かけめしとび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
あやとび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
こうきとび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
側面せんとび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
二回せんとび	1	2	4	6	8	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100

達成した数 20 30 40 50 60 70 80 90 100
 達成した日 20 30 40 50 60 70 80 90 100

1年 チャレンジ賞！ 2年 チャレンジ賞！ 3年 チャレンジ賞！
 4年 チャレンジ賞！ 5年 チャレンジ賞！ 6年 チャレンジ賞！

達成したマスの合計 マス 記録

【なわとびのよいところ】

- ・運動量が多い
- ・足の筋肉がきたえられる
- ・血の流れがよくなる
- ・リズム感がよくなる



二回せんとび(二重とび)のコツ

- ◎せすじはまげずにのばす
- ◎手首だけでなわを回すようにイメージする
- ◎なわは腰の高さで回す
- ◎高くジャンプするようにする

保護者の皆様へ

◎「わたしの健康帳」以下のページをお子さんと一緒にご確認・記入願います。(サインまたは押印)

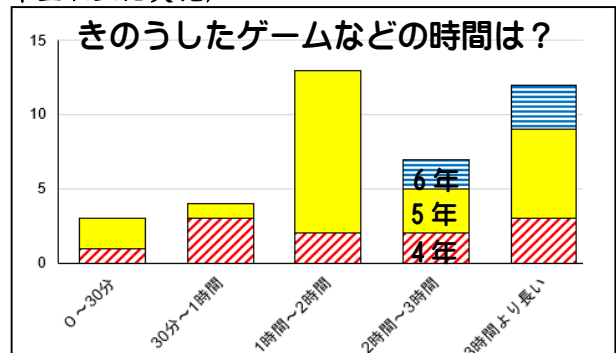
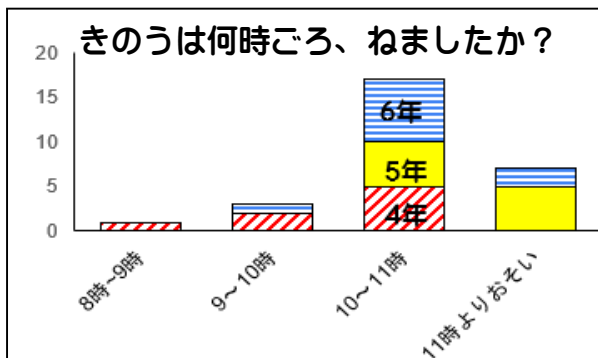
- * P8・9(発育の記録)・・・グラフを書く(身長-黒 体重-赤)
- * P15(健康づくり)・・・《めあて》と《ふりかえり》
- * P16～29・・・各学年の表の項目にチェック 一緒に内容確認

「お家の人と一緒に考えて、書いてもらってもいい」と説明してあります。

◎急な発熱等による体調不良で**早退の連絡**をさせていただくことがあります。緊急連絡先に変更のあった方は、必ず担任にお知らせください。また給食後授業打ち切り等の措置に備え、帰宅・対応できるようお子さんと話し合っておいてください。

◎明らかに「睡眠不足」と感じるお子さんもいるようです。ゲームやスマートフォンの光、特にブルーライトに関しては睡眠だけではなく、目の疲れ・心の安定等に関係するとも言われています。各ご家庭の事情はあると思いますが、時間的に十分な睡眠とともにゆったりと休める環境作りにもご配慮ください。

【健康アンケートより】 (身体測定後、4年生以上に実施)



*ゲームなど…ゲーム 動画 通信 テレビを除く

◎通学中にくつ下が濡れてしまい、素足に内履きという児童がいます。足が冷たいだけでなく靴ずれもしやすいので、替えのくつ下をかばんに入れておくことをお勧めします。



◎くるぶしが出るソックスは、ぶつかった時にけがをしやすいため、学校には履いてこないことになっています。ご配慮ください。