

令和4年1月11日
大田区立東糀谷小学校
校長 菊原 寛之
保健室

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。2022年も健康で元気な学校生活を送ることができるように、自分で体調管理ができる方法を考えながら、生活してみましよう。手洗いやマスクの着用も、みんなで声を掛け合って取り組んで行きましよう。

がっ ぼけんもくひょう
~1月の保健目標~
かんせんしょうたいさく
感染症対策を
みなお
見直そう

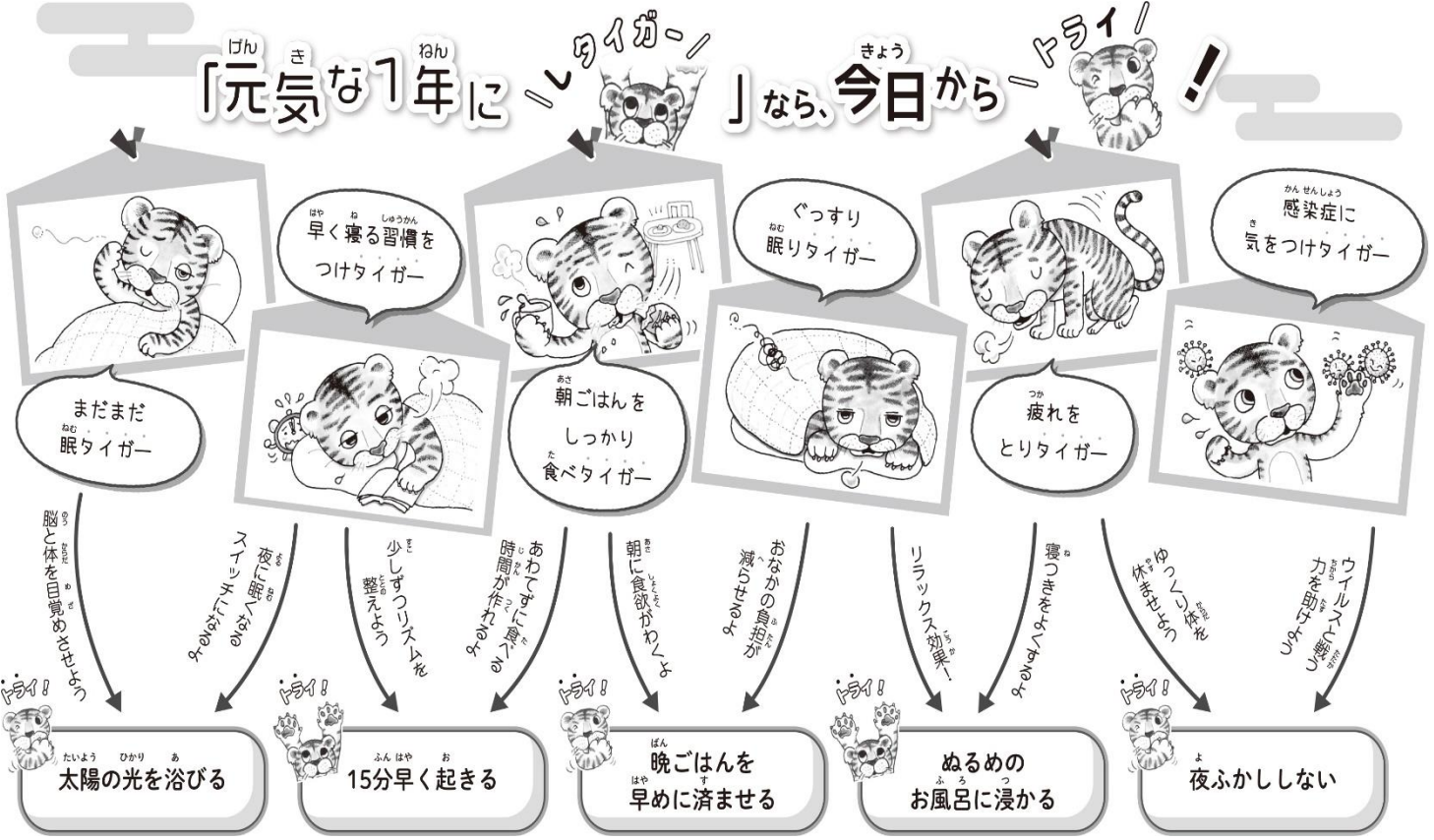
がっ ていしゅつ ほけんかんけい
~1月に提出するもの(保健関係)~

◎けんこうカード【学校提出締め切り：1月24日(月)】

1月は発育測定を行います。発育測定終了後にけんこうカードをお渡ししますので、お子様と確認していただき、押印またはサインをして、学校へ提出してください。

☆発育測定時のお願い

発育測定の日(1・3年生→12日、2年生→13日、4・5年生→14日、6年・四組→17日)は体操着を忘れずに持ってきましょう。髪の毛を結んでいる人は、頭の上で結ばないようにしてください。



今年もよろしくお願ひいたします



新しい年とともに、いよいよ3学期が始まります。3学期は、一年を締めくくる学期です。一年間の自分の生活習慣を振り返り、健康的な生活を送るために自分でできることを考えてみましょう。生活リズムの基本は「早寝・早起き・朝ごはん」です。2学期は学校に遅刻してしまう人が目立ちました。おうちの人と相談しながら、遅刻をしないように工夫をしましょう。

朝起きて具合が悪いときは、しっかりおうちの人に伝えて、おうちでゆっくり休みましょう。



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

楽しすぎた冬休み…

こんな人は要注意!

登校ギリギリまで寝ている



いつも夜ふかし

運動不足になっている



ダラダラ食べるクセがついた

思い当たる人は、どうすれば改善できるかな？

強いカセもカゼには勝てなかった!



江戸時代、10年間で1回しか負けたことのない“無敵の横綱”谷風というおす

もうさんがいました。

「土俵上でワシを倒すことはできない。

倒れているところを見たいなら、カゼにかかったときに来い」とまで言っていた谷風ですが…江戸で流行っていたカゼにかかって亡くなってしまいました。

これにちなみ、感染症への注意を高めることを願って、谷風が亡くなった1月9日は「カゼの日」とされました。

令和のみなさんは、マスクや換気、手洗いなど感染症予防をしっかりと続けてくれていますね。大切なのは「無理をしないこと」。体調でおかしいなと思うことがあれば、ゆっくり休んでくださいね。

