

1月15日（水） 「身体測定&保健指導」



1月9日（木）～17日（金）まで、学年ごとに3学期の測定（身長・体重）を実施しています。今年度最後の測定です。

また、測定前の保健指導では、「ポケットに手を入れたり、背中を丸めたりしていないか」「運動不足になっていないか」「テレビ・ゲームやスマホの時間が長くないか」など冬に陥りやすい悪習慣を示し、自分の生活に当てはまることはないか考えさせ、改善を促しました。また、かぜやインフルエンザ予防についての話もしています。一人一人がしっかり予防を心がけて、流行を防げればと願っています。