

(家庭数) ^{いそ} ^{ひと} ^と ^{いっしょ} ^に ^よ ^み ^ま ^し ^よ。

ほけんたより

No.8

令和5年12月21日
大田区立梅田小学校
校長 金高 俊哉
養護教諭



いよいよ ^{たの} ^{しみ} ^な ^{ふゆ} ^{やす} ^み ^が ^は ^じ ^ま ^り ^ま ^す。この1年を振り返って皆さんは健康に過ごせましたか。
^{ふゆ} ^{やす} ^み ^は ^で ^き ^か ^い ^の ^ち ^か ^い ^の ^ち ^か ^い ^も ^お ^お ^く ^な ^る ^と ^{おも} ^い ^ま ^す。天気の良い日
^そ ^と ^げ ^ん ^き ^あ ^そ ^い ^え ^か ^え ^て ^あ ^ら ^わ ^す ^を ^わ ^す ^れ ^ず ^に ^し ^ま ^し ^よう。冬休み中も生活リズム
^く ^ず ^さ ^な ^い ^よう ^き ^そ ^く ^た ^だ ^せ ^い ^か ^つ ^お ^く ^げ ^ん ^き ^に ^す ^ご ^し ^ま ^し ^よう。



冬休みはこれをやるチャンス！



^{しょく} ^せ ^か ^つ ^み ^な ^お ^を ^見 ^直 ^す



^し ^っ ^か ^り ^す ^い ^み ^ん ^を ^と ^る



^う ^ん ^ど ^う ^を ^運 ^動 ^す ^る

★まちがいさがし ~7つの間違いがあります。探してみましよう~



^う ^ら ^め ^ん ^し ^た ^こ ^た ^に ^答 ^え ^が ^あ ^り ^ま ^す

◆保健室の様子

12月に入り寒い日が増えてきました。インフルエンザなど感染症による欠席者は12月に入り増加傾向にあります。朝から体調が悪く無理して登校し、その後発熱して早退になるお子さんもいました。冬休み中、ご家庭での健康観察も引き続きお願いいたします。また冬休みも生活リズムを崩さないで過ごすよう声掛けをお願いいたします。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

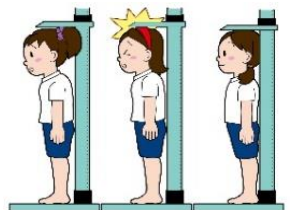
肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

◆1月の発育測定について

日	曜日	検査項目	対象学年	ご家庭へのお願い
11	木	発育測定	6年	体育着を持参
12	金	発育測定	5年	体育着を持参
15	月	発育測定	4年	体育着を持参
16	火	発育測定	3年	体育着を持参
17	水	発育測定	2年	体育着を持参
18	木	発育測定	1年	体育着を持参

【お願い】

髪の毛は、頭の上や後ろで結ばないようにしてください。正しい身長が測れないことがあります。



答え

- ① 手前の女の子のポケットの模様 ② 左下の落ち葉の向き ③ 左上の男の子の口元
 ④ ブランコの柵の鳥 ⑤ 右上の女の子のリボン ⑥ 右上の女の子のコートのすそ
 ⑦ 右端の男の子の目