ほけんだより 1月

令和 8年 1月 8日 小山田小学校　ほけんしつ

新しい年が、始まりました。みなさん、冬休みは元気に過ごせましたか？もし、冬休みの間、生活リズムが不規則になってしまった人がいたら、夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べて、早くもとの生活リズムにもどしましょう。寒さに負けず、元気に過ごしたいですね。

寒くても休み時間は外へ出よう

冬は寒くて外に出たくないと思う人もいるかもしれません。でも、お日さまに当たって外で遊ぶことは、じょうぶなからだを作るために大切です。目の健康のためにもいいことが分かっています。近視の予防とそれ以上進行させないためにも、外遊びがすすめられています。

○寒さをふせいで、温度調節できる服装で。

冷たい空気をふせいでくれる上着を着ましょう。暑くなったらすぐに脱げるようなものがいいですね。重ね着のし過ぎで動きにくくならないように気をつけましょう。

○水分をとる。

遊ぶと汗をかきます。冬は空気も乾いているので、こまめに水分をとることを忘れずに。

毎日の持ち物に入れましょう

◎ **水とうを持ってきてください。**

体育や、外遊びをすると汗をかきます。また冬は空気が乾燥します。乾いた空気から、からだを守るために、冬も水分補給が大切です。休み時間ごとにコップ１杯分くらいの量の水分をとりましょう。

◎ **きれいなハンカチ（タオル）を持ってきてください。**

かぜ・インフルエンザ予防の基本は手あらいです。学校でもみなさんは手洗いをがんばっていますね。手を洗った後は、きれいなハンカチ（タオル）で拭きましょう。

◎ **歯ブラシとコップを持ってきてください。**

給食を食べたら、歯をみがきましょう。歯みがきは、むし歯や歯肉炎の予防だけでなく、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防にもつながります。高学年になるにつれて給食後に歯をみがく人が少なくなってしまいます。たいせつな歯を守るため、食べたらみがく習慣をつけておきましょう。

１月の保健行事　２計測（身長・体重を計測します）

15日（木）１年生　16日（金）２年生　19日（月）４年生
20日（火）３年生　21日（水）５年生　22日（木）６年生

体操服を忘れないようにしてください。

そのひと言、チクリと刺さっていませんか？

伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

答え：うるさい！⇔小さい声にしてほしいな　なんでできないの？⇔どうしたらできるかな？　やめて！⇔こうしてくれるとうれしいな　どいて⇔ちょっと通してくれる？

おうちの方へ

色覚検査について

健康相談の一環として「色覚検査」を実施します。本市では、小学４年生・中学１年生を対象に「色覚検査について」のプリントを配布し（４年生に本日配布しています。）希望者に検査をします。検査の実施時期は、２月上旬頃に予定しています。すでに眼科で色覚検査を受けたことがある人は学校での検査を受ける必要はありません。４年生以外の学年で、検査を希望される方につきましては、担任に連絡帳等でお知らせください。

朝の健康観察をお願いします

寒さが厳しい時期になりました。今年度はいつもより早い１１月にインフルエンザで３クラスが学級閉鎖になりました。これからも引き続き朝の健康観察をよろしくお願いします。体調が悪い場合は登校を見合わせて、身体を休めるようにしてください。ご家庭でも、手洗い・うがいの励行、睡眠を十分にとる、朝ごはんをしっかり食べる、マスクを活用する、など基本的な感染症対策をよろしくお願いいたします。