

ほけんだより

令和6年1月31日
燕市立燕東小学校
保健室

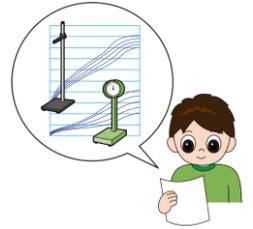
わたしの健康 (健康カード) **を持ち帰りました。**

1～5年生は1月の欄に押印またはサイン後、袋に入れてお返してください。

2月7日(水)まで

(6年生は、お返しいただく必要はありません。)

成長には個人差があります。その子なりの成長を喜びましょう。また、肥満度にも注目してください。体重が上手にコントロールされ、徐々に肥満が改善しているお子さんもいます。反面、急に体重が増加し、肥満傾向がある場合は、生活習慣、特に食生活等見直してみてください。また、体調が悪かったせいか体重が減少したお子さんもいます。今後の様子を注意していきましょう。



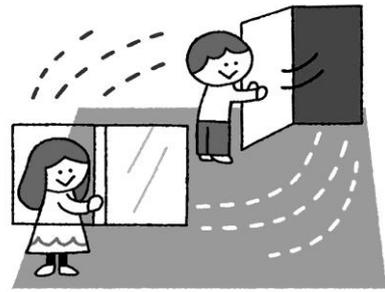
覚えよう! やってみよう! 寒い季節の健康生活術



部屋の中でも外でも、
寒さに合わせた衣服の調節



外から帰ってきたときは、石けんで
あわあわ手洗い、感染予防



換気しよう、家でも学校でも!
部屋の空気が汚れる前に

寒いときは「3つのくび」をあたためよう

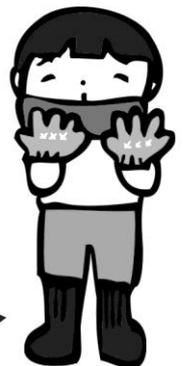
下着も着て、上手に重ね着をしましょう。薄着のためコートを着て学習している子もいます。洋服で寒さを調節しましょう。



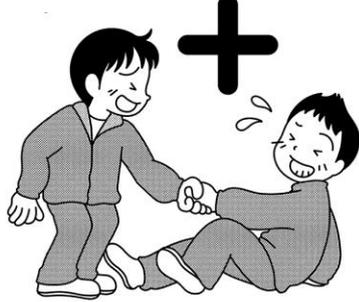
〔くび〕 マフラーやネックウォーマーで

〔てくび〕 長そでのふくや手ぶくろで

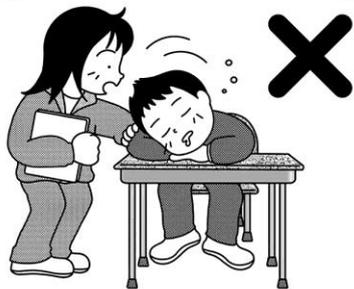
〔あしくび〕 たけの長いパンツやついで



(たすけあって)



(ミエを かけあって)



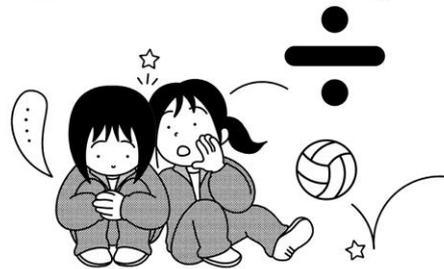
やさしい生活を

おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわって)



明日2月1日(木)から「げんきアップ週間(3回目)」が始まります！

期 間：2月1日(木)～2月7日(水)の1週間

「早寝・早起き・お家のルール」の3項目、○1個で20点 140点満点。



提出日：2月8日(木)

※ 4年生以上は、学校で、1の「生活のふり返り」と2の「就寝・起床の目標時刻」を記入しました。

5・6年生は2の「これからの改善したいこと」と3の「お家のルール」(テレビやゲームの時間や使い方)も記入しました。保護者の方と相談し、最終決定しますので、ぜひ、アドバイスをお願いします。

※ 最後に保護者の方から一言、お子さんに向けて励ましのコメントをご記入ください。

※ 詳しくは「げんきアップカード」とおたよりをご覧ください。

【前回の振り返りやお家の方からのコメント】を紹介します。

優先順位を考えて行動できていました。メディアコントロールもしっかり守れました。



早く寝ようとてきぱきと行動していました。これからも意識して行動してほしいです。がんばりました。

ルールを守ったらぐっすり寝られるようになって、スッキリ起きられるようになったので、これからも続けていきたいです。

げんきアップ週間で、早起きが得意になりました。続けていきたいです。