



# ほけんだより 1月

2020年1月17日

塩田小学校

文責 福岡 律子

あたら とうし むか  
新しい年を迎えて、みなさんも あらた おも だ  
新たな思いを抱いてはり  
きっていることでしょう。ことし げんき たの す  
今年も元気に楽しく過ごせるよう  
こころ からだ けんこう かん しょうほう つた おも  
心と体の健康に関する情報を伝えていきたいと思ひます。  
さむ しき  
寒い時期は、インフルエンザがはやります。ただ せいかつ  
おく はや たいおう  
送り、早めの対応をこころがけていきましょう。



## 1月の保健目標

よ ぼう さむ ま げんき そと あそ  
かぜの予防(寒さに負けず元気に外で遊ぼう)

そと げんき あそ  
外で元気に遊ぶことは、こ どもらしくていいというだけではなく、からだ  
体にとっても  
さまざま こうか  
効果があります。

さむ いえ なか  
寒いからといって家の中にこもっているのはもったいないですよ。じょうぶな  
からだ つく さむ ふ げんき あそ  
体を作るためにも、寒さを吹きとばすつもりで、元気に遊ぶようにしましょう。

骨を  
じょうぶにする

肥満防止



ストレスの  
解消

快眠



## 保護者のみなさまへ

寒い日が続いています。教室には暖房器具が整っていますが、日々の気温によっては、暖房を入れない日もあります。また子どもたちは教室では登校時に着ていたジャンパーなどの上着を脱ぐようになっています。ジャンパーの下には、長袖の下着+トレーナーという子どもたちは、暖房が入らない日などは少し寒そうに授業を受けています。

暖房が入っているか暖かい日はよいのですが、そうではない日は服装で調節ができるように、あと1枚、セーターやカーディガンなど着せていただくと、子どもたちも学習に集中できると思います。ご協力をよろしくお願いいたします。



## 12月のほのぼの

12月24日、明日から冬休み！！という日のこと。廊下で子どもたちが先生に話しかけていました。保健室の中から話を聞いていると「まだ冬休みになって欲しくなか〜」「まだみんなと遊びたかった〜」という声が聞こえてきました。

学校が好き！というのが伝わってきて、とてもうれしい気持ちになりました。

塩田っ子のみんなが学校楽しい！！という気持ちでいてくれるといいなあ…

## 1月のほのぼの

今回は、ほのぼの〜というよりも、嬉しい！のできごとを…

保健委員会さんには毎日、担当する係があります。もちろん担当ですからちゃんと係の仕事をしなくてはなりません。しかし R さんは何かと用事があつたり、遊びに行ってしまうつたりと係の仕事をついうっかり…という日々が続いていました。しかし！！

12月末くらいから、係の仕事を忘れず、さらに臨時の仕事までも忘れずに遂行することができているのです！中学生に近づくと大きいことだなと改めて感じています…