

ほけんだより

第19号

令和3年12月24日(金)

湖東小学校 養護教諭 岩波詩野

いろいろなことがあった2学期...よくがんばりました!

暑い夏に始まった2学期...夏から秋、冬と移ろい、今日は終業式ですね。みなさん本当によくがんばりましたね。心もからだも大きく成長したみなさん。がんばった自分をたくさんほめてあげましょう!!



生活リズムを冬休み「早ね早起き朝ごはん」をつづけよう!

年末年始はイベントも多く、生活リズムが乱れやすいです。なるべく学校へ行くときと同じ時刻にねて、同じ時刻に起きるよう心がけてみましょう。3学期をおきりとスタートさせることにもつながります。

くずさずに過ごそう

テレビや動画の見すぎ、ゲームのやりすぎに注意!!

お休みだからといって、長時間画面を見続けることがないように気を付けよう。おうちのルールを確認しよう。特にねる30分前に強い光を見ることがないようにしよう。

お風呂にゆくりつかって温まろう!

今年の年末年始は冷え込みです...お風呂でゆくりと温まり、1年のつかれをほぐしましょう。

おそくじをお手伝いして、新年も気持ち良く迎えよう!

「ありがとう」の気持ちをこめて、おそくじをして、スッキリとしたお部屋といで新しい年を迎えたいですね。

みなさんにとって2021年はどんな年でしたか? やはり新型コロナウイルス感染症のニュースを見聞きしない日はなく、我慢の多い日々だったことと思います。その中、一生懸命、工夫しながら過ごして、元気に1年を締めくくれることが嬉しいですね。1月7日元気に会いましょう。よいお年をお迎えください。



かぜ予防旬間を実施しました。(12/6~12/17) ❄️

感染症対策は、新型コロナウイルスの発生以降ずっと続けてきたことなので、今日の再確認ができたと思います。

★ハンカチチェックの結果、ハンカチをポケットに入れていない人が多かったので、おに使えるように身につけましょう。



★教室の換気の状態を把握するためにはCO2モニターを導入。空気の入れ換えを意識してください。

「早ね早起き朝ごはんチェック」ご協力ありがとうございました!!

みなさんそれぞれが生活をふり返して気付いたことあつてでしょうか。何人かの感想を紹介しします。

- はやね はやおき あさごはんをすると、きもちよく学校に行ける。(1年生)
- こんどは9じ15ふんにねたいです。どうにかというとおきても、せんせんねむたいからです。(2年生)
- 早ね早起きはけこうたいんなことが分かった。次はもういっしょに早ね早起ききたらいいなと感ず。(3年生)

保健室からのお知らせ

「けんこうファイル」をお渡ししました。

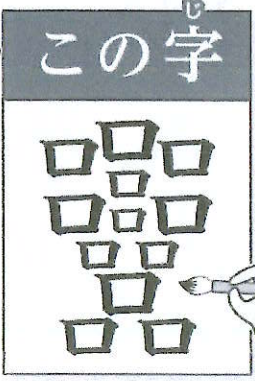
2学期に行った身体測定・健康診断の結果をおうちの人といっしょに確認しましょう。
 (「どのくらい身長が伸びたかな」「どのくらい体重が増えたかな」「治療が必要なところはありますか」)

★12月22日までに、治療をけた証明書が保健室に届いているものは、済が押しております。
 ★確認が済んだら、表紙裏の通信欄の「●年2学期」へおうちの人からサイン(または印)をもらいましょう。3学期の始業式に教室で提出しましょう。ご協力お願いします。

4年生以上の感想は次回紹介しします。おたのしみ♡



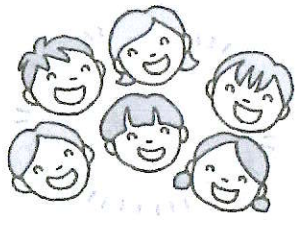
この字 何と読むでしょう?



答 えは「おしゃべり」。江戸時代の遊びで作られた創作漢字です。
 □がたくさん集まっておしゃべりする…最近はこちらにマスクが必ずあり、こんなに密なものになってしまいますね。

去 年も今年も感染予防のため、みなさんにたくさん我慢をしてもらっていますね。来年こそ、今までの「当たり前」が、少しずつできるようになることを願っています。

冬 休みの間、しっかり生活リズムを整えて、2022年を元気に過ごすパワーを蓄えておいてくださいね。



来年もよろしくお願ひします!