

ウオッチ

みつめてみよう じぶんの こころ と からだ

竜王小学校
ほけんしつ
R6.1.11

みなさん、あけましておめでとうございます!

冬休みは楽しくすごすことができましたか? 今日から3学期が始まります。学校モードにすこしずつ切り替えていきましょう。

1~5年生は進級において、6年生は中学校進学において、すこしずつ心の準備も始めましょう。

学校モード! 準備はいい?

はやねはやお
早寝早起き



あさごはん



たいよう ひかり
太陽の光を
あびる



あたたかい
らくそう
服装



てあら
手洗いうがい



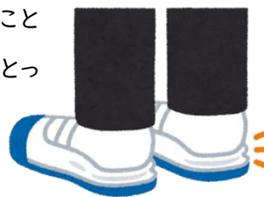
はみがき



くつのかかと、つぶれていませんか?

あなたのくつのかかとはつぶれていませんか?

2学期には、上履きのかかとをふんで歩いているひとをよく見かけました。どきっ!としたそのあなた... 今日からかかとをふまずにくつをはく習慣を身につけてください。物を大切にすることは、人や自分を大切にすることとおなじくらい大切なことです。また、かかとをふむことはからだにとって悪い影響があります。くつはかかとをふまず、正しくはきましょう。



〈かかとをふんではいけない理由〉

①歩き方にクセがつく

つまさきに体重がのる歩き方になるので、腰や膝をいためてしまいます。

②だらしくみえる

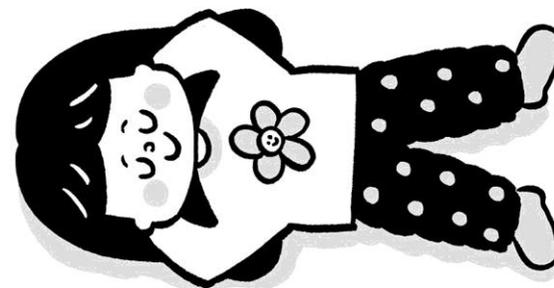
③サイズが小さいくつをはくと足が変形する

きゅうくつなくつをはいていると、骨がくつにあわせて変形します。

変形した骨は自然にはもとにもどりません。



ズボラさんでも大丈夫♪ 「やらない」 健康法



健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなどを積極的に「やる」のは、なかなか難しいもの。そんなときは、「やらない/しない」健康法を試してみてもいいかが?

- 20時以降、飲食しない
- 体を冷やさない
- トイレを我慢しない
- 夜型生活をしない

この健康法、実は心にも効くんです。たとえば、「小さなことを心配する(気にする)ことをやめる」。すると、きっと心の緊張が少しゆるみ、気持ちも軽やかになるでしょう。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない/しない」を選択してみるのも、立派な健康法の一つです。

まだまだ寒いから...4つの“くび”をあたためよう!

からだがかえると、体調を崩しやすくなります。春がきてあたたかくなるまでは、服装で温かさを調整して、からだがかえないように気をつけましょう。4つの“くび”をあたためると、冷えにくくなりますよ。



てくび
手首



あしくび
足首



くび
首



くびれ(おなか)

おうちのかたへ

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。



①感染症に罹患したときはご連絡ください。

昨年末からインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に加え、溶連菌感染症、アデノウイルス感染症(咽頭結膜熱(プール熱)), マイコプラズマ肺炎等の感染症が流行しています。感染症によっては、出席停止措置をとる場合がありますので、感染症が判明した際には学校までご連絡ください。また、お子さまの体調が悪いときやいつもと様子が違うときはご家庭でゆっくり休ませていただきますようお願いいたします。

②保健関係書類に記入をお願いします。

本日、別紙でアレルギー調査票を配布させていただきました。進級・進学時に大切な書類になりますので、期日までにご記入いただき提出をお願いします。相談事等ありましたら、連絡帳もしくは電話で養護教諭 小林までご連絡ください。