

すくすく



ほけんだより No.11

1月号

姫戸小学校保健室



2022^{ねん}がスタートしました。あ^まっという間にすぎていく3^が学期です。健康^{けんこう}に気^きをつけて、学^{がく}習^{しゅう}や生活^{せいかつ}のまとめがしっかりできるようにしましょう。



ほけんもくひょう

きそく^{ただ}正しい生活^{せいかつ}をしよう

心^{こころ}ゆ^{やす}みで生活^{せいかつ}リズムが乱^{みだ}れた人^{ひと}は、早^{はや}めにきそく^{ただ}正しい生活^{せいかつ}リズムにしましょう。きそく^{ただ}正しい生活^{せいかつ}は、心^{こころ}とからだを健^{すこ}やかに保^{たも}ち、感^{かん}染^{せん}症^{しょう}予^よ防^{ぼう}のためにも大^{だい}切^{せつ}なこ
とです。

1日を元^{いち}氣^{げん}にスタートできる『モーニングセット』！



早^{はや}起^おきして、
時^じ間^{かん}によ^ようをもつ



朝^{あさ}ご^ご飯^{はん}を食^たべる



トイ^いレ^れに行く



今年もお茶^{ちや}うが^がいを始めました。
あ^あた^たた^たか^かいお茶^{ちや}でほ^ほっ^っと一^い息^{そく}し^しま^ませんか？



天草農業活性化協議会茶業部会から、天草地域の小中学校へ風邪予防用途として、子どもたちに今年の冬も元気に学校生活を送って欲しいと、天草地域の茶工場で生産された「パック茶」をいただきました。緑茶に含まれる渋みの成分「カテキン」に殺菌作用があり、ウイルスにも効果抜群だそうです。もちろん飲用としても使えるということで、自由に飲んだりうがいしたりできるように校舎の1階と2階にポットを置いています。感染症予防としてだけでなく、冬の乾いた体へ水分補給、冷えた体を温める保温効果、そして次の授業も頑張るぞ！とほっと一息つけるリラックスタイムになるといいなと、温かい緑茶のいろんな効果を期待しています。

保護者の皆様へ

あけましておめでとうございます。2022 年も、姫戸小の保健室から、ひめっ子の様子や健康情報を発信していきたいと思います。今年もよろしくお願いします♪

新型コロナウイルス 上天草市リスクレベルが「3（警報）」へ

年末年始に感染拡大が進み、1 月になって上天草市でも新たな感染が確認されています。レベル3への変更に伴い、児童の出席停止は、同居家族の発熱等の風邪症状も含みますのでお知らせいたします。今後も手洗いうがい、マスク、換気等、気を引き締めて行っていきます。ご家庭でも、予防対策と朝の健康観察結果の送信を引き続きよろしくお願いいたします。子どもたちの症状把握に努めたいと思います。

第 2 回 冬のヘルシー教室を開催しました。

12 月 27 日、姫戸小体育館で運動遊び教室を行いました。1 年生から 6 年生までの 18 名が参加し、約 2 時間思いっきり体を動かしながら遊びました。今回は体を動かす楽しさを感じてもらうのが一番のねらいです。まずは、運動や体を動かす遊びの豊富さや楽しさを知り、子どもたち自身が自由時間の過ごし方の一つとして取り入れてくれるきっかけになればいいなと思い開催しました。楽しかった！と興奮気味に帰って行く子どもたちでした(^)

【風船バレー】



むかでおに、追って追われて(しっぽとり)、落とさず捕まえろ！(ティッシュを使ったおにごっこ)など、最後はお楽しみのドッジボールをして終わりました。

【言うこと一緒、やること一緒】



右→右にジャンプ
後ろ→後ろにジャンプ

ね、ね、ね、…ねずみ！ねずみは
ねこから逃げ切れるかな？

【ねことねずみ】

