

# ほけんだより

令和6年12月  
佐敷小学校  
保健室 岩田

冬休み号

冬休み前ですが、少しずつインフルエンザが増えてきています。これから、クリスマスやお正月など、楽しい行事が続きます。冬休み中も感染症対策をして、思い出をたくさん作ってくださいね。1月8日の始業式で、元気いっぱいみなさんに会えるのを楽しみにしています。

もうすぐ冬休み  
\* 思いっきり \*  
**がんばる**  
**楽しむ**

ための

**合言葉**

冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、勉強をがんばる予定の人もいるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。

**ふ** くそうであたたかく  
薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。



**ゆ** っくりお風呂に入ろう  
シャワーだけで済ませず湯船にゆっくりつかりましょう。

**に** っちゅうは外で運動しよう  
寒いといえど家に引きこもってしまいがち。適度に体を動かしましょう。



**ま** ずは早起きから  
生活リズムを保つコツは早起き。学校がある日と同じ時間に起きましょう。

**け** んこう的な食生活を  
食べすぎに注意して、腹八分目を心がけましょう。



**な** んでもかんでも投稿しない  
SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルに。

**い** つも手洗い忘れずに  
手洗いは感染症予防の基本です。清潔なハンカチもポケットに。



12月に保健委員会で行いました。いつもより丁寧に手を洗うことができました。名人には、3学期に認定証をお渡しします!

## 2学期のさわやかチェックは・・・？

毎週火曜日の朝から学級ごとに「さわやかチェック」をしています。ハンカチ、ティッシュ、爪切り、朝食、名札を調べています。2学期はどうだったかな？ 100%の学級も増えてきました。1月末には持久走大会も予定されています。朝ごはんをエネルギーをチャージしてきましょう。

	ハンカチ	ティッシュ	爪切り	朝食	名札
1-1	95.8%	96.2%	92.4%	98.3%	95.5%
1-2	95.1%	94.1%	94.4%	100%	93.1%
2-1	85.6%	83.4%	83.2%	99.5%	96.7%
2-2	95.6%	93.2%	97.9%	99.5%	88.5%
3-1	94.2%	94.8%	96.6%	100%	91.1%
4-1	91.3%	90.0%	87.2%	93.1%	94.1%
4-2	95.5%	94.1%	86.1%	98.6%	80.2%
5-1	97.4%	96.6%	84.1%	99.4%	94.3%
5-2	96.4%	96.1%	95.5%	99.7%	93.2%
6-1	90.3%	85.4%	93.2%	99.0%	90.3%
なかよし1	100%	100%	100%	100%	100%
なかよし2	92.7%	84.4%	89.6%	97.9%	100%
なかよし3	100%	100%	100%	100%	100%

## 元気アップカード（給食編）がんばりました！

11月の1週間、個人の取組として元気アップカード（給食編）を行いました。「いつも残してしま・・・」という人も、苦手なものに挑戦し自信につなぐことができたようです。「作った人に感謝して食べる」ことについて話されたご家庭も多かったようです。ご協力ありがとうございました。感想の一部を紹介します。



「もかてなものがあっても元気アップカードのおかげで」へんせすにたがられた。

学校の給食はおいしいよ!! と、いつも話してくれます。おかわりできた時もニコニコ言ってくれます。いかに「いただきます」は気持ちをおこえ、言うように言ってます。

残さず食べるという事は、SDGsにもつながると思いますが、作ってくれた人の気持ちに感謝して食べるということも大切だと思っています。感謝の気持ちも忘れずに食べてほしいです。

### ～保護者の方へ～

- 「健康の記録」を配付しています。サインをしていただいた後に、3学期始業式の日担任まで提出をお願いします。
- 1/14(火)～1/18(土)に3回目の「元気アップ週間」を行います。

今年も保護者の方のご協力をたくさん賜り、本当にありがとうございました。

来年も子どもたちの健康のためにどうぞよろしくお願いいたします。

