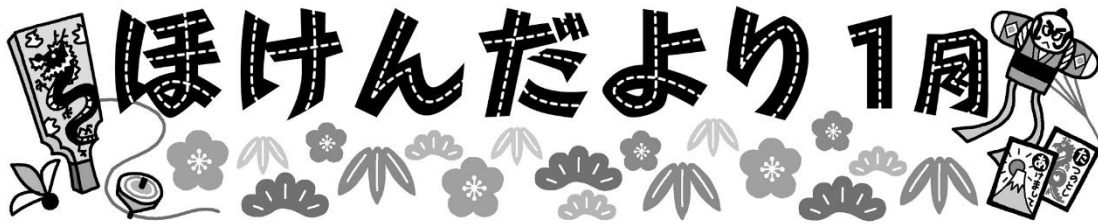


じどう
★児童のみなさんへ★おうちの人といっしょによみましょう

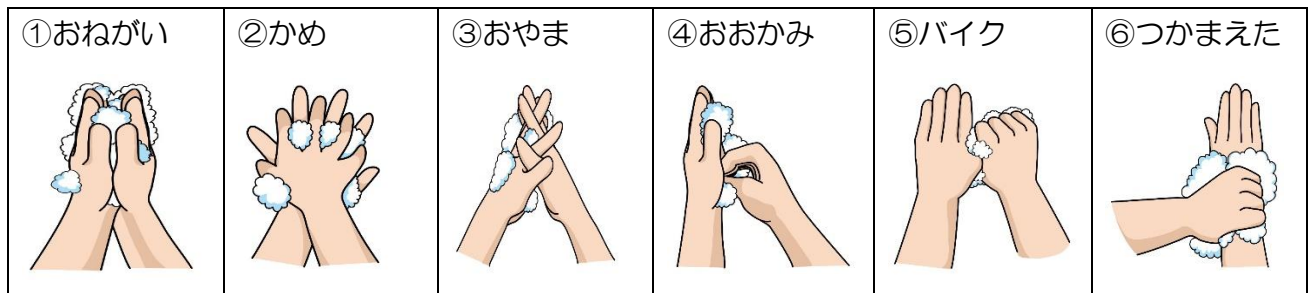
令和6年
1月16日
宮地小学校
保健室
文責：鳥江



1月の ほけんもくひょう「^{さむ}寒さにまけない^{からだ}体づくりをしよう」

かんせんしょうたいさく きほん てあら
感染症対策の基本「手洗い」をつづけよう！！

6つのポーズで
やってみよう！



まいにち
毎日、わすれずハンカチ・ティッシュを持ってきましたか？



「はやね・はやおき・あさごはん」いきいきウィークで、こころとからだをけんこうに☆彡



すいみんをたっぷりとること、朝ごはんを食べることは、寒さにまけない体づくりにもとても効果的です。生活リズムは、心の健康も育ててくれます！ 今、みなさんががんばっているなわとびをふくめた運動もしながら、寒い季節を乗り越えましょう！

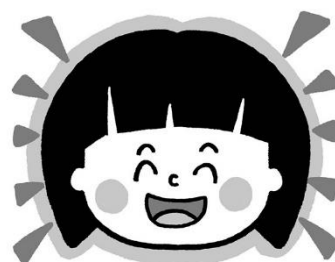
☆いきいきウィークの提出は23日（火）です。



自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



①誰かと自分を比べない（自分とは自分！ 世界にたった一人の存在というのはスゴイこと）。

②自分をほめよう（小さなことでもOK）。

③早めに休んで、体と心の疲れをとる（疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう）。



むし歯の治療、受診を必ず済ませましょう！！

痛みが無いのは、危険のサインかも。。

現在 受診率 82.6%

※治療勧告の用紙が見当たらない場合は、連絡帳等で受診されたことをお知らせください。



保護者の皆様へ

●いきいきウィーク、お世話になります。今年度のまとめとして、取り組んで頂ければと思います。

子ども達の睡眠の大切さを再確認する必要がある、光や音環境に囲まれた時代になりましたね。

睡眠不足は、脳の疲れとなり、イライラしやすくなったり、感情コントロールとも深く関わってきます。

寝る前の親子での読書週間も子ども達にとって、生涯の財産（温かな思い出）となると思います。

どうぞ、まずは早寝のお声掛け、朝はみがきへの意識付けもよろしくお願いします。

●先週、身体測定と保健指導を行いました。（各学年の発達段階を意識して、お話しました。）

7月から宮地小学校の子ども達と過ごさせて頂いていますが、心も体もグングン成長されています

(o^—^o)今週から結果の配布を予定しています。どうぞ、ご確認をお願いします。

質のよい睡眠をとるためのオススメ生活習慣



寝る2～3時間前に温めのお風呂にゆったりとつかる



寝る前にスマホやタブレットを使わないようにする



昼間、少し汗ばむくらいの適度な運動をしておく