ほけんだより　1月

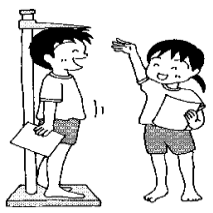
No.10
令和５年１月６日
瑞穂小学校　保健室

あけましておめでとうございます。さて、新しい年が始まりましたが、みなさんは今年、どんな年にしたいですか？いろいろな目標があると思いますが、まずは健康第一！元気いっぱい、笑顔いっぱいに過ごすためには、健康であることが一番大切です。規則正しい生活を心がけて、元気と笑顔いっぱいの素敵な一年にしましょう！

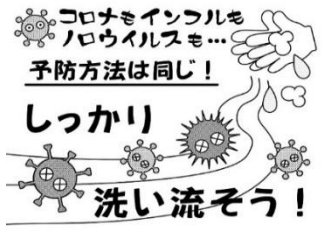
１月の保健行事

身体測定　体操服を忘れずに！

１１日（水）１・２年生
１２日（木）３・４年生
１３日（金）５・６年生



スクールカウンセラー
先生
１月の来校予定　１７日（火）
相談したいことがある人は、担任の先生か保健室の　　にお願いしてください。



今月の保健目標「かぜやインフルエンザにかからないようにしよう」

～今年も１年間、健康に過ごすために～

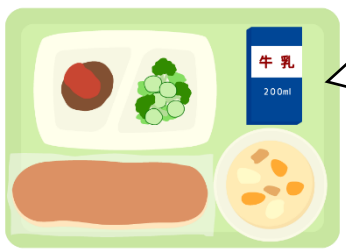
- １日３食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして、体力をつける
- 質のよい睡眠を充分にとる
- 感染症対策を心がける（手洗い、マスク、部屋の換気など）
- 上手にストレスを解消する（心も元気に！）

１月24日～30日は　全国学校給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についてたくさんの人に知ってもらい、 これからの学校給食について考えてもらうことを目的としています。全国で900万人以上の児童生徒が毎日食べている給食。その献立は、「学校給食摂取基準」に基づき、管理栄養士の資格を持つ栄養教諭等により考えられています。

瑞穂小　好きな給食メニューアンケート結果（1月）

1位　チキンカレー　２０票（３１日（火））
2位　みかんクレープ１２票（１２日（木））
3位　にくじゃが７票（１０日（火））



先生方の１位は
スパゲッティミート
ソース１３日（金）
でした！

メディアとのつきあい方チェック

スマホやゲーム機などのメディア機器は便利で楽しいですね。でも使いすぎると、頭が痛くなったり、眠れなくなったり、体に良くないこともあります。思い当たることはないか、メディアとのつきあい方をチェックしてみましょう。

- □ 家に帰ると、すぐにスマホやタブレットを使ってしまう
- □ 夜、ふとんの中でもスマホやタブレットを使ってしまう
- □ 朝おきると、すぐにスマホやタブレットを使ってしまう
- □ 家ではいつもテレビがついていて、なんとなく見てしまう
- □ テレビを見はじめると、時間を気にせず見てしまう
- □ ゲームの続きがいつも気になる
- □ ゲームを始めるとやめられない
- □ 食事をとりながら、テレビを見ながらスマホを使うなど「ながら使い」が多い
- □ スマホなどのメディア機器を、まったく使わない日はない
- □ スマホを使ったり、ゲームをしたりする夢をよく見る

チェックの数が０～１個

あなたはメディアと上手につきあえているようです。このままメディアを使いすぎない生活をしてくださいね。

チェックの数が２～６個

あなたとメディアのつきあい方は少し気になります。メディアは必要な時だけ使うことを心がけましょう。ゲームをやりすぎる人は、時間を決めてやってくださいね。

チェックの数が７～１０個

あなたの生活は、かなりメディアに支配されているようです。生活をしてくださいね。１週間に１日はメディアを使わない日をつくるなどの工夫をしてみましょう。

保護者の方へ　～学級閉鎖・学校閉鎖について～

例年、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎など、冬の季節性感染症の流行がみられる時期となりました。複数の体調不良者（発熱等）が確認された場合、学級閉鎖・学校閉鎖の措置をとることになります。当該期間中はご家庭において以下の点にご留意くださいますよう、引き続きお願い申し上げます。

- ●可能な範囲で自宅での学習を進めてください。特に祝休日については不要不急の外出は避けてください（塾や習い事等も極力お控えくださるようお願いします）。
- ●引き続き、毎日の健康観察をお願いします。お子さんの体調が優れない場合には速やかに学校にご連絡いただき、医療機関を受診してください。
- ●緊急の場合に備え、学校からの電話連絡を受けることができるようにご準備ください。
- ●感染者や濃厚接触者等に関する個人情報の保護には十分にご配慮ください。

学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。
十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。