

今年1年、健康に気をつけて元気に楽しく すごすことができましたか?

夏休み明けは行事も多く、忙しい毎日でしたが、みなさんが元気に学校生活を送ることができて良かったです。新しい年も、さらにパワーアップしたすてきな笑顔で登校できるように、冬休み中も、健康に気をつけて楽しくすごしましょう。

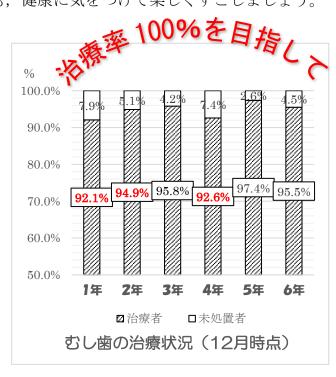
## 保健室からの冬休みチャレンジ!



生活習慣を整えるきっかけとして、以下の2つのプリントをお出ししました。<u>(提出はしなくて結</u>構です。)

- ① 冬休み歯みがきカレンダー:毎日
- ② 元気 サイクル: 冬休みの終わりの3日間 がんばりカード (1月7日(土)~9日(月))

この機会にお子さんと一緒に健康について チェックをしてみてください。



お酒やタバコ、法律違反です。

ので, 要注意! 接する機会が増える 夏休み明けに「治療のお願い」をお配りいたしましたが、まだむし歯の治療率100%の学年はないようです。冬休み明けに今年度最終の「治療のお願い」をお配りする予定ですので、まだ治療されてない方は、冬休みなどを利用して早めに治療されるようお願いいたします。



## 学校保健・給食委員会を紙面開催しました

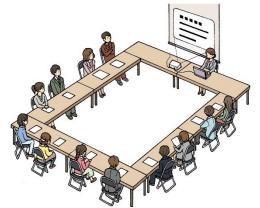
毎年,冬に行っていた,学校保健委員会,学校給食委員会(給食試食会)ですが,新型コロナウイルスの流行を受けて,3度目の紙面開催となりました。本校の実態(食育面,体育面,保健面),それを踏まえた指導についてなどをまとめた資料を,委員会のメンバーにお配りしています。

## <本校の主な課題>

- 食)半分くらいの児童が好き嫌いをする(嫌いなものは一口も食べていない)。
- 体) 県でも課題である【投・跳・走】の全て。
- 保) 数年連続で、視力 B 以下の児童が増えている。

資料のごく一部ですが、本校の健康課題である視力についての動画を作成し、公開していますので、ぜひお時間のある時にご確認ください。

また,下記に旭地域学校園で作成した生活習慣に関するチェック リストを今年もご紹介します。





## 小学生・中学生で身につけてほしい生活習慣

		// 学 中 中							т т					
				]\	学				生		_	中 学	生	
	めあて	1年	2年	め	あ	τ	3年	4年	めあて	5年	6年	めあて	1年	2年
0~4.	<b>ℚ</b> まいにち、あさごはんをたべる			- 毎日、朝ごはん	を食	<u>ా</u> వ	ļļ		・毎日、朝倉をとる	ļ	ļ	・毎日、朝食をとる		ļ
にはん	・いつもおいしくたべる			・いつもおいしく	食べ	<u> </u>			・いつもおいしく食べる	ļ	L	・いつもおいしく食べる		L
				<b>⊚</b> ご飯(パン、め 野菜+汁物_(のみ	ん) もの)	+おかずまたは ) をとる。			・主食+主葉+副葉+汁物(飲み物)をと る。		ļ	・主食+主菜+副菜+汁物(飲み物)をとる		
<b>(1)</b>									❷栄養のバランスを考えることができる			◎栄養のバランスがとれた朝食メニューを 考え、据ることができる		
=====	・ きまったじかんにおきる			・すっきりと目が	さめ	<u>a</u>			<ul><li>すっきりと目が覚める</li></ul>	ļ	ļ	·_すっきりと目が覚める		ļ
睡眠	<b>©</b> きまったじかんにねる	_		◎決まった時間に	自分	で起きる			・決まった時間に自分で起きる	ļ	ļ	・授業中、すっきりしている		L
		_		・決まった時間に	自分	<u>ে</u> ষ্ঠ			・決まった時間に自分から寝る	ļ	ļ	・体調に合わせて就寝する		
*									◎疲れた時は早く寝ることができる			◎必要な睡眠時間を確保できる		
排便	· きまったときにうんちがでる			. <b>◎</b> 決まった時間に	うん	ちが出る			・規則的にうんちが出る習慣がある。			- 排便の習慣がある	]	
	<b>⊚</b> うんちがでるようにトイレにい	<		・うんちが出るよ 時間をつくる	:5IC	トイレに行く	<u>.                                    </u>		・トイレに行く時間をつくる	<u> </u>		・トイレに行く時間を確保する		
									❷うんちが出るように食事に気を付ける			◎良い排便習慣のための生活改善ができる		
痢	<b>◎</b> たべたらはをみがく			<ul><li>食べたら歯をみ</li></ul>	<u>が</u> く.				<ul><li>食後に歯をみがく</li></ul>	ļ	ļ	・食後の歯みがき習慣がある	]	
25	・ぶくぶくうがいをする			❷みがき残しがな	int:	うに歯をみがく	ļ		<b>⊚</b> 自分の歯並びに合わせて歯をみがく	ļ	ļ	・自分の歯並びに合った歯みがきができる		
				・ゆっくりかんで	食べ	<u> </u>	ļ		・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ļ	ļ	・歯みがきて歯肉炎の予防ができる		
90							ļ		・よくかんで食べる	ļ	ļ	❷健康な歯を作るために食生活に気を付ける		
									・健康な歯を作るために食事に気を付ける			・自分の口に合った歯ブラシを使い、管理が できる		
姿勢	<b>⊚</b> よいしせいでべんきょうをする			<b>@</b> よいしせいで勉	強と1	食事をする			<b>@</b> いつも良い姿勢で生活ができる		ļ	<b>◎</b> 自分の姿勢を意識して生活ができる	]	
	・せなかをのばす			・背中をのばす					・自分の体に合った机やいすを使う	ļ	ļ	・自分の体に合った机や椅子を使う	]	
	・いすにふかくすわる			・いすにふかくす	わる.				背中をのばす	ļ	ļ	・背中をのはす		
5				・足がゆかにつく			I l		l	1	L	l	L!	1

できたものに0をつけてみましょう。 いくつ0がつけられたかな