



令和6年1月9日
 昭島市立田中小学校
 校長 星野 典靖
 保健室

令和6年になりました。今年もよろしくお願ひします。

皆さんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、病気に気を付けてすごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！

保護者の皆様、冬休み中に体調を崩したり、けがをした等ありましたら、連絡帳等でお知らせください。

がっ ほけんぎょうじ <1月の保健行事>

- 10日(水) 3・4年生身体計測
- 11日(木) 1・2年生身体計測
- ふたば学級身体計測
- 12日(金) 5・6年生身体計測

※計測は体育着で行います。

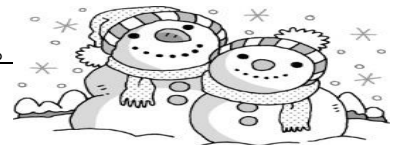
※身長を正確に計測するために、髪の毛は頭の後ろや上で結ばないようにしてください。

※各学年の身体計測時にミニ保健指導を行う予定です。

計測後、「健康の記録」を返却します。結果を確認していただき、確認印(サイン)をお願いします。

1～5年生の健康カード提出締め切りは1月19日(金)です。

6年生は最後の計測になりますので提出の必要はありません。



せいかつ とくく 『生活リズムカードの取り組みについて』

1月10日(水)から1月16日(火)までの1週間、生活リズムカードの取り組みを行います。2学期の生活リズムカード後のアンケート結果から、GM60分が5日以上できた人は全体の44.0%でした。冬休中、生活リズムが崩れてしまった人もいるかもしれませんが、GM60分を意識しながら、毎日の生活リズムを整えていってほしいと思います。

また、グッドモーニング60分ビンゴの項目を意識しながら生活をしていくことで、朝の時間が充実していきます。高学年は難易度が高めのビンゴカードになりますが、楽しみながら取り組んでほしいと思います。

1月18日(水)提出
 昭島市立田中小学校

わたしの元気は わたしがつくる「生活リズムカード」

毎々出る結果は記録ですか？

60分は？

グッドモーニング60分

	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)	1月15日(月)	1月16日(火)
寝る(目標)	5時	5時	5時	5時	5時	5時	5時
寝る(目標)	0時	0時	0時	0時	0時	0時	0時
グッドモーニング60分	5時	5時	5時	5時	5時	5時	5時
起床後60分	30分	30分	30分	30分	30分	30分	30分
朝ごはんを食べる	○	○	○	○	○	○	○
うらやましい気持ちや怒り	○	○	○	○	○	○	○
からだを動かす(運動)	○	○	○	○	○	○	○
からだを動かす(運動)	○	○	○	○	○	○	○
学校でおどくらなかった	○	○	○	○	○	○	○
おどくらなかった	○	○	○	○	○	○	○

ありかえり・・・(どんなことに気づき生活しましたか?)

おうちの方より・・・(生活リズムを整えるための工夫など)

せいかつ ていしゅつび
 生活リズムカード提出日 1月17日(水)

1月の保健目標

「生活リズムを整えよう」

冬休み中、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？生活のリズムを整えて、規則正しい生活を心がけましょう。冬休み、こたつでゴロゴロ、朝はいつまでもふとんでグズグズしていた人は、早くいつもの生活リズムに戻るようがんばりましょう！

冬は、かぜやインフルエンザが流行ります。生活のリズムを整え、病気になりにくい体を作りましょう。

1年の始まりに生活習慣を見直そう

あけましておめでとうございます。1年がスタートしました。これを機に、自分の生活習慣を見直してみませんか？足りないところがあったら、少しずつ直していけるようがんばりましょう。



学力アップ
体力アップ

毎日、朝ごはんを食べましょう

☆朝ごはんの大切な役割☆



朝ごはんは1日の初めに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく、体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血液をよくし、体温を上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。朝食を必ず食べるという児童・生徒はテストの点が高いという研究データも出ています。



保護者の皆様へ

体調不良で保健室を来室する児童の話を知ると、朝ごはんを食べていないという子がたびたび見られます。また、授業に集中できなかったり、机に身体を乗っけてぐにやりとなっていたり、イライラしてしまって友達と喧嘩をしてしまったり・・・中には、低血糖のような症状が出て、ひやりとした事も・・・。朝ごはんは1日を元気に過ごすために3食の食事の中でも重要な役割があります。必ず朝食を食べてから登校させるようにご協力をお願いします。