

あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお祈りします。

いよいよ3学期が始まりました。年末年始で生活リズムが乱れている人はいませんか？
健康は毎日の規則正しい生活リズムからつくられます。早ね早起きで生活のリズムを早く整えましょう。



1月の保健行事

- 11日(水) 身体・視力検査(3・4年)
- 12日(木) 身体・視力検査(1・2年)
- 13日(金) 身体・視力検査(5・6年)



* メガネを持っている人は、矯正視力(メガネをかけたときの視力)を検査します。
メガネを忘れずに持ってきてきましょう。

* 身体測定は、半そで・半ズボンの体操服で行います。女子は、頭の上や後ろで髪の毛を結ばないようにしましょう。

身長・座高をはかるときは
髪型にも注意!



「あわあわ手あらいのうた」に合わせて手洗いをしよう



12月は、感染性胃腸炎やインフルエンザA型が流行しました。その予防として、学校では正しい手洗いの方法を身に付けるために「あわあわ手あらいのうた」に合わせて手洗いをしていました。「♪おねがい おねがい かめさん…」という歌です。とても覚えやすく、洗い忘れをしないようにできる歌なので、ぜひご家族でもやってみてください。



あわあわ手あらいのうた

検索

<1年生の手洗い教室の様子>

「手荒れ」のケア

秋冬は気温が下がって空気も乾燥するため、手の皮膚が水分を失って硬くなりやすくなります。症状は利き手に出ることが多く、手を洗った後に水分が残っていたり紙や布などを触ったりすることで起こります。手荒れかなと思ったら、早めにハンドクリームを使った保湿を行いましょ。

皮膚の表面の角質が硬くなっているときは、皮膚の表面をやわらかくする尿素を配合したもの、あかぎれになっているときは、血行改善効果があるビタミンE配合のものがおすすです。

出血がみられるときは、皮膚科を受診しましょう。

✦効果的なハンドマッサージ✦

- 1 手の甲にハンドクリームを取る
- 2 両手の甲を重ね、少しずつ広げる
- 3 手のひらでしっかりとすりこむ
- 4 親指から順に、指を1本ずつつかむようにして塗る
- 5 指と指の間にもクリームをすりこむようにする

より効果を高めるためには、マッサージ後に綿製の手袋をはめるとよい

ポケットに手を入れていると危険です



寒くなると、登校時にポケットに手を入れて登校してくる子供を見かけます。

ポケットに手を入れたまま歩いていると、転んだときに手をつくことができず、前歯や顔を打ち、大けがになってしまいます。

寒いときは手袋をして登校するとよいですね。

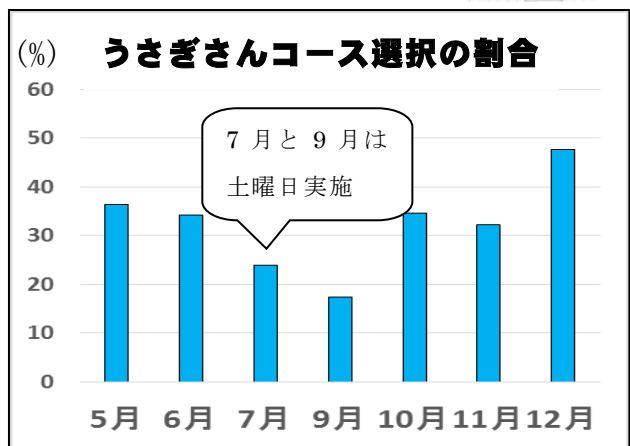


心と脳、脳とメディアを考える

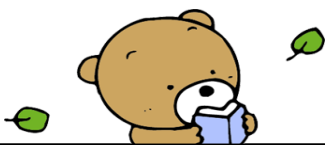


12月2日のアウトメディアの日にうさぎさんコースにチャレンジした人は、今年度の最高で48%でした。今日多種多様なメディアにあふれています。月に1回、メディアから離れた生活をするすることで、対メディアではなく、対人の時間が増え、豊かな家庭生活になることを願っています。

12月の感想を一部紹介します。



楽しかったです。(1年生)
本を読んだり、積み木をしたりとても楽しく過ごしていました。(保護者)



うさぎコースを成功して嬉しかったです。(2年生)

今回、朝からテレビのリモコンを棚に上げ、誰もがすぐにテレビをつけられないようにしていました。うさぎコース大成功です。(保護者)

目を休めるとスッキリできました。(3年生)

こんな日が週に2回(2日間)つくるとよいですね。(保護者)



読書もできたし、お兄ちゃんと将棋をいっぱいできてよかったです。アウトメディアじゃない日も挑戦してみたいです。(4年生)

家族で楽しい時間が過ぎてよかったです。(保護者)

5年生になってから、はじめてのうさぎさんコースでした。たまにはこういうのもいいと思いました。(5年生)

何回もゲームの誘惑に負けそうになっていましたが、最後までうさぎさんコースをしました。しりとりなどでいつもにない会話が多く、とても楽しかったです。(保護者)

アウトメディアをチャレンジすると、改めてブルーライトから目を守ることは大切だと思いました。(6年生)

今回はかなりきつそうでしたが、宿題に時間をかけて気をそらしながら取り組みました。(保護者)



ご協力いただき、ありがとうございました。