



令和6年1月9日発行
神石高原町立油木小学校 保健室



あけましておめでとうございます！令和6年も全員が元気に病気やけがのない学校生活を送れるようにしていきましょう。

そのためにまずは生活習慣から見直していきましょう！冬休みに「早寝・早起き・朝ごはん」はできていたでしょうか？体を学校モードに戻すために、生活リズムチェックカードに取り組んで3学期も元気に過ごしましょう。

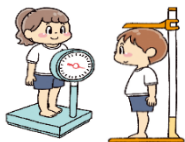
1月もしっかり感染症対策しよう！

冬休みの間、体調を崩した人はいませんか？1月もまだまだインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、胃腸炎（ノロウイルス）、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎などの病気が流行しやすいです。病気にかからないように注意して、対策を続けていきましょう！

身体測定の予定

1月11日（木）：1年生、2年生

1月15日（月）：3年生、4年生、5年生、6年生



※予定が変更になることがあります。また連絡帳で確認してください。

「ポケットハンド」を

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中

に入れたくなる気持ちもわかります。

でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。



スイッチ！

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

第3回生活リズムチェックを行います！

1月9日（火）カードを配っています。目標時間を自分で決めましょう！

10日（水）～16日（火）チェック期間

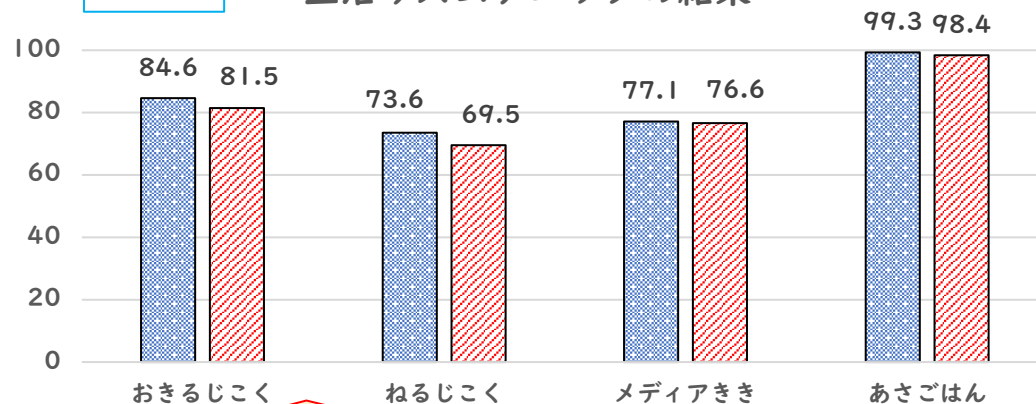
★忘れずチェックしよう！おうちの方もご協力よろしくお願ひします。

★17日（水）に忘れずに提出しましょう。

どれだけ〇があったかを示しています。
全員が毎日〇だったら100%になります。

5月 9月

生活リズムチェックの結果



今年度が今年度最後の生活リズムチェックになります。
1回目・2回目よりも目標達成の〇が増えるようにかんぽろう！