

ぼけんだより1月

うべしりつにしきわしょうがっこう
宇部市立西岐波小学校
令和3年1月発行

あけまして
おめでとう
ございます

えと とうぶつ なか いちばん うご うし うしどし さき いっ
千支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛の丑年は、先を急がず一
ぱい ばちやくじつものごと すす けんこう からだ まいにち つ
歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積
かさ たいせつ ふゆやす すこ せいかつ みだ ひと きよう
み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日
から ゆっくり・しっかり げんき からだづく をしていきましょう。



せい かつ
生活リズムを整えて
モーっと
元気な1年
にしよう!



※ カゼの季節になりました ※

※ カゼに負けないために・・・



- ☑ こまめに手洗い
- ☑ バランスよく食べる
- ☑ 部屋の乾燥に注意
- ☑ 人混みをさける



※ カゼかな?と思ったら・・・



- ☑ 消化のいいものを食べる
- ☑ 水分をとる
- ☑ しっかり寝る
- ☑ からだをあたためる

3学期の保健行事

～3学期も元気いっぱい学校生活が送れるように、保健に関する行事があります。～

内容	日にち・学年	持ちもの・注意
成長測定	1/6(水) 1・2年 1/7(木) 4・6年 1/8(金) 3・5年	身長・体重を測ります。どのくらい成長したかな？ 体操服の上下を忘れずに持ってきましょう。 かみの毛は低い位置に結んで来よう！



第2回 学校保健安全委員会を開催します！



テーマ：「子どもの健康と生活習慣について」

日時：令和3年1月21日(木) 14時20分～15時55分

場所：西岐波小学校 アリーナ

内容：第1部 5年生へ講話「なぜ、子どもは勉強しないといけないの？」

第2部 研究協議(定期健康診断・メディアチェックの結果、学校医の指導・助言など)

1回目は、新型コロナウイルス感染症対策のため開催せず、紙面報告とさせていただきましたが、今回は、昨年度に引き続き「子どもの健康と生活習慣」というテーマで子どもたちの健康について考えていきたいと計画しております。

今年度は密を避けるため、会場をアリーナとし、5年生の保護者の方のみ参加可としておりますので、会の内容は後日ほけんだよりでご報告させていただきます。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

保護者の方へ

冬休みを利用して、治療や検査を受けた方は「受診届」を学校へ提出してください。受診届が手元にない場合は連絡帳を通じて担任に、結果の報告をお願いします。また、お子様の健康で、学校において何か配慮を要することがあればお気軽にご連絡ください。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



～ 緊急連絡先の変更がありましたら、保健室まで必ずご連絡をお願いします ～

体を温める食べものは、どれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう？



見わけるコツは…

土の中にできる

発酵している

色が濃い

ニンニク

冬も水分補給が大切な3つの理由

1

のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。



2

体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。



3

カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。



だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです