

ほけんだより 1月

R3. 1. 6

深谷市立大寄小学校

あけまして おめでとうございます。

冬休みは元気に過ごせましたか？そして、今年の目標は、もう決めましたか？早くお正月モードから学校モードに切り替え、自分の目標に向かって頑張っていきましょう。新型コロナに負けずに、うれしいことや楽しいことがたくさんある一年になりますように。



健康のために～



今年は何をがんばりますか？

よい姿勢を意識して生活します。

あなたの今年の目標は？

クイズに挑戦



お家の方へ

① 身体測定を行います。頭の上で結ぶ髪型は避けてください。

1/ 13 (水)	1 ・ 2 ・ 3年 ・ けやき
14 (木)	4 ・ 5 ・ 6 年

* 結果は健康カードに記入(肥満度も)されます。確認してください。(衛生検査もします。手・足の爪、ハンカチ、ティッシュ菌みがき)

② お子さんが、冬休みの生活から学校への生活へと切りかえがスムーズにできるように協力をお願いします。



* 1/12(火)～18(月)生活ふり取りシートを実施します。シートを活用し、お子さんが規則正しい生活ができるように、ご協力をお願いします。

* 丁寧な手洗い、マスクの着用、3密にならない生活を意識し感染予防を心がけるように、気持ちの薄れないためにお子さんへの声かけをお願いします。



睡眠の大切さ

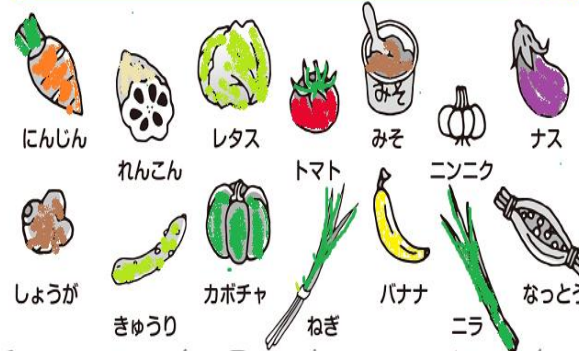
・小学生では8～10時間は寝る必要がある。
・質の良い、十分な睡眠がとれていると成績もよい。
・体内時計に添った睡眠をとることで、質のよい睡眠がとれる。
・スマホ・PC・ゲームなどから出るブルーライトの光を浴びると体内時計が夜型になってしまい、質の良い睡眠がとりにくくなる。(特に夜・寝る前)そして、子供ほど光の影響を受けやすい。
・早起きし、朝の光を浴び、規則正しい生活をするのが質の良い睡眠をとるために大切。
～睡眠講座より

健康のためには、規則正しい生活が大切



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？



見わけのポイントは…

- 土の中にできる
- 発酵している
- 色が濃い

にんじん れんこん トマト みそ ナス しょうが きゅうり カボチャ バナナ ニラ なつとう