



2022.1.14
川口小学校
保健室 No.27

3学期がスタートして、1週間が経ちました。3学期の目標は、決めましたか？

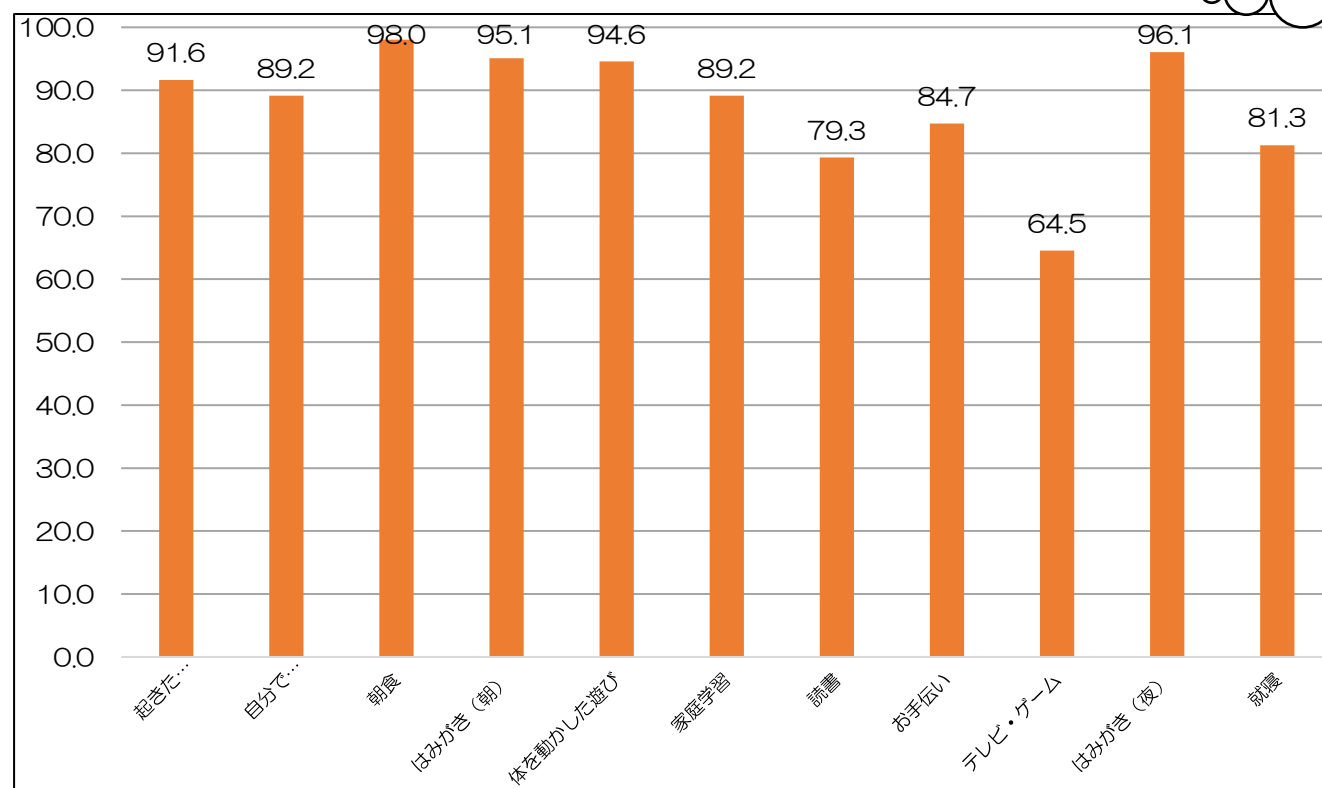
3回目の生活リズムチェックが始まります！

1月17日(月)～1月23日(日)

今年度最後の生活リズムチェックが月曜日から始まります。1・2学期と取り組んできた、生活リズムですが、1学期より2学期と意識的に取り組んでくれた児童が増えて、嬉しく思います。特に今回は、6年生が意識的に取り組んでくれていたなと感じました。テレビ・ゲームなどの時間を1時間以内にしよう。と1週間だけでも心がけてくれたことがうかがえました。最後の生活リズムでは、「生活リズム名人」を目指すことも大事ですが、2学期の自分の生活リズムよりも少しでもいい生活リズムに取り組めるようにしましょう。3学期も自分で目標を決めて取り組みましょう。

また、保護者の方にもお世話をおかけしますが、ご協力していただくと助かります。よろしくお願いします。★今日、生活リズムカードを配布しています。

2学期の生活リズムの結果



朝のチェック！
今日の体調

かぜやインフルエンザ、ノロウイルスが流行しやすい季節です。また、新型コロナウイルス感染症もまだ続いています。目が覚めたときにだるさや熱はありませんか？朝、自分の体調をチェックしてみましょう。

☐ぐっすり眠れましたか？
☐すっきり起きられましたか？
☐熱や頭痛、のどの痛み、お腹の痛みはありませんか？
☐朝ごはんは食べられましたか？
☐お腹をこわしていませんか？

数値的には、1学期よりも低い数値もありますが、がんばって取り組んでいる結果です。

一步一步の積み重ねが大事だよ



冬のケガに気をつけよう！

△ポケットから手を出す。

ポケットに手を入れて歩くと、転んだときに手が使えず、とても危険！手が冷えるときは、手袋をするようにしましょう。

△滑りやすいところでは、あわてずに！

冬は氷が張ったり雪が積もったりして、滑りやすくなることがあります。歩くときや自転車に乗るときなどは、十分に気をつけましょう！



△低温やけどに注意！

温かさが心地よく感じる温度(44～50℃)のものが、長時間同じところに触れているとやけどになります。

★カイロや電気カーペット、湯たんぽなどを使うときは、気をつけましょう。

身体計測・視力検査結果

12日に身体計測・視力検査を行いました。その結果を今日、配布しました。お家の方でも確認をしてみてください。

また、視力検査の結果もあわせて配布しています。メガネでの矯正が合っている方や定期的に眼科受診をしている方は、無理して眼科受診をする必要はありません。視力が大きく低下したり、左右差が見られる場合は、受診をお願いします。なお、受診した場合は、結果を学校の方へ提出していただきますよう、よろしくお願いします。



☆うらにまちがいさがしをのせています。ぜひやってみてください。

2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう!!



イラスト：M@R/ めばえる

こたえ...左の男性の服の長さ/中央左の女の子の前髪/左奥の木の右側の枝/
右奥の犬のしっぽ/ベンチの下の方のボールの色/バドミントンのシャトルの向き/右の女性のスパボンのポケット