



国分寺小  
保健室

## あけまして おめでとうございます

今年もどうぞよろしくお祈いします。いよいよ1月からは、学年のまとめの時期となってきます。元気に登校できるように心と体の健康管理で、子どもたちをサポートしていきたいと思ひます。

### 【 1月 身体測定 】

1月10日(金)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)	1月20日(月)
6年生	5年生	4年生	3年生	2年生	1年生

### 【 手洗教室について 】



1月からロング昼休みを利用して、健康委員会児童による手洗教室を開催予定です。毎日のハンカチやティッシュ、週1回程度の手洗も忘れずにお祈いします。

ご協力をお願いします

### 【 小中一貫 生活習慣チェック WEEK②について 】

冬休み明け、生活習慣の改善を目指し2回目の生活習慣チェックを行います。  
期間は、1月15日(水)～1月19日(日)です。

起床時刻・就寝時刻・メディア使用時間を自分で決める内容になります。

ご家庭でも声かけや時間設定にご協力をお願いします。



### 【 感染症予防について 】



まだまだ感染症の流行期まただ中です。学校では、手洗いや換気の励行に加えて、こまめな水分補給も促していきまひます。冬場は乾燥から知らずには脱水気味になり、便秘や頭痛を訴える子どもたちが増えまひます。感染症予防からも水分補給を促まひますので、水筒のご持参にご協力ください。

### 【 未受診のご家庭へ 治療のご案内予定 】

定期検診で、医療機関での検査や受診が必要なご家庭に、1月20日(月)に治療通知を配付まひます。現在の歯科(むし歯)治療率は、50%となつてまひます。年度内の治療開始をご検討ください。



—児童のみなさんへ—

～こたつむりはいないかな？～

みんなの家に、こたつはありますか？



こたつむり1号



こたつむり2号

今年も寒さと、かわいい猫たちのおねだりに負け、こたつを出しました。こたつを背負っているみたいな様子から、かたつむりとかけて「こたつむり」と呼んでいます。今年も、こたつむりが私のこたつを占拠しています。こたつの中は、猫と場所の取り合いです。

こたつを出している家も、出さない家も、冬のうたた寝は体調を崩します。しっかりと布団で体を休めるようにしましょうね。



「ポケットハンド」を  
していませんが

「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てくなる気持ちもわかります。

でもこの状態でいると、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、頭をぶつかけたり、大げがにつながります。

「ポケットからすぐに出来るよ」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。



小中一貫コーナー

### 【立腰を意識して生活しました】



立腰の姿勢



12月を立腰月間として、正しい姿勢を理解するための動画を作成し指導を行いました。姿勢が乱れることで、「首や肩こり」「浅い呼吸」「目の疲れ」など身体に様々な影響を及ぼします。小学校では朝の時間に、中学校では授業の前に姿勢を正す時間を設け、意識して過ごすことができました。

机やいすの高さが、体に合わない時は先生に伝えて調整してもらおうといいよ！

