



# すこやか

東白川小学校

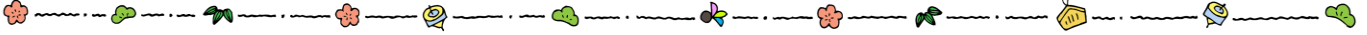
保健室

令和3年1月4日



あけましておめでとうございます。

干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切です。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・じっくり、元気な体作りをしていきましょう。



## 1月4日～7日は生活リズムチェック週間です。

冬休み中の生活リズムから学校生活のリズムに早く戻るように、また、3学期の学校生活を元気に過ごせるよう自分の生活を振り返る機会としてください。

**生活リズムチェック (低学年用)** 年・学年

3学期が始まりました。学校生活のリズムを早くとり戻して、3学期を元気に過ごせるようにしましょう。  
また、規則正しい生活をして、インフルエンザやコロナを予防しましょう。  
\*1～3年生は家で、4～6年生は学校で自分で毎日チェックしましょう。

提出日1月8日(金)までに

令和2年度 東白川村学校保健会

項目	1～3年生: 5分まで 4～6年生: 10分まで	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	◎○○の数	完成ポイント数	最終完成ポイント
①きのうのおやすみやおやすみタイムまでに寝ることができた						◎ 2つ (2P) ○ 1つ (1P)	P P	/ 8P
②朝、登校の1時間以上前におきられた。できた◎、できなかった△						◎ 2つ (2P)	P	/ 8P
③朝ごはんは3つの種類のものを食べた(兼食を参考に) 3つの品を食べて◎、2つの品を食べて△、1つの品を食べて○、食べなかった△						◎ 3つ (3P) ○ 2つ (2P) ○ 1つ (1P)	P P P	/ 12P
④朝、つんちがでた						◎ 2つ (2P) ○ 1つ (1P)	P P	/ 8P
⑤歯みがきができた 3回以上: ◎ 2回: ○ 1回以下: △						◎ 2つ (2P) ○ 1つ (1P)	P P	/ 8P
⑥家族で作った約束をしっかりと守って、ゲームをしたり、パソコンやスマートフォンを使ったりすることができた (やくそく: 守らなかった: ○ 守れなかった: △)						◎ 2つ (2P)	P	/ 8P
⑦取組の感想などを書こう (4日間で振り返って、1つとやこれからこうしていきたいということをかこう)								/ 52P

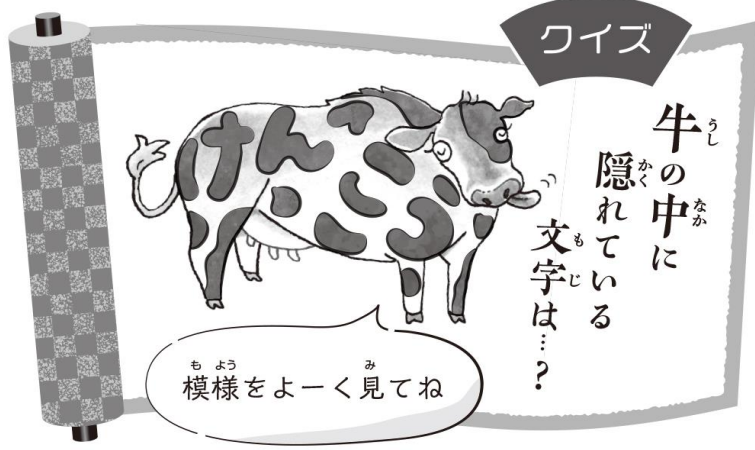
\*チェック期間: 1月4日(月)～1月7日(木)

\*提出日: 1月8日(金)までに

\*その他

- 家の人と決めたスマホやゲームを使うときの約束をチェック表に、かいてください。
- 1～3年生の人は、家でおうちの人と行ってください。
- 4～6年生の人は、学校でチェックしてください。
- 取組後には、自分の感想をかいてください。

⑥家族で作った約束をしっかりと守って、ゲームをしたり、パソコンやスマートフォンを使ったりすることができた (やくそく: 守らなかった: ○ 守れなかった: △)



(こたえ) けんこう



# 1月13日～21日は手洗い キャンペーン期間です

すこやかな<sup>あと</sup>後のみなさんの<sup>て</sup>手洗いを保健給食<sup>ほけんきゅうしょく</sup>  
委員<sup>いいん</sup>が見届けます。しっかり<sup>て</sup>手洗いをして、コロナや  
インフルエンザ<sup>よぼう</sup>を予防しましょう。

ウイルスのうつりかた

\*ドアについた  
ウイルスが手につく



\*手から<sup>くち</sup>口・<sup>はな</sup>鼻・<sup>め</sup>目など  
にウイルスがはいる



\*ウイルスがつ  
いた手で<sup>て</sup>食べる



\*しびきでウ  
イルスがとびちる



## ウイルスはこんな子が大好き

すききらいが多い子



夜ふかしている子



手洗いしない子



うんどうしない子



## はついくそくてい 『発育測定』

がつようか きん ぜんがくねん  
1月8日 (金) 全学年

けんこうじどう

\*健康指導 (コロナ及びインフ  
ルエンザ<sup>よぼう</sup>予防) と身長<sup>しんちよう</sup>体重<sup>たいじゆう</sup>  
測定及び手の爪<sup>そくてい</sup>調べをします。

\*<sup>たいいくし</sup>体育時の<sup>ふくそう</sup>服装で<sup>そくてい</sup>測定します。

## ひがししらかわしょう は ゆうりょうじどう 東白川小の歯の優良児童



れいわ ねん どひがししらかわしょうがっこう は ゆうりょうじどう  
令和2年度東白川小学校の歯の優良児童は、  
ねんせい やすえ ゆりあ しか けんしん じ がっこう  
6年生安江悠里娃さんです。歯科検診時に学校  
しかい たぐちせんせい き かがみ つか かもしか  
歯科医の田口先生が決められました。加茂歯科  
いしかい しょうじょう たて がっ  
医師会から賞状や盾をいただきましたので、2学  
きまつ こうちようせんせい ひょうしょう  
期末に校長先生が表彰をしました。

※<sup>は</sup>歯と<sup>くち</sup>口の健康を保つためにしていること

(やすえ ゆりあ さんから)

- <sup>いえ</sup>家で<sup>は</sup>歯を<sup>みが</sup>磨くときは、<sup>かがみ</sup>鏡を<sup>つか</sup>使って、<sup>ほん</sup>1本<sup>ほん</sup>1本  
<sup>ていねい</sup>丁寧に<sup>は</sup>歯を<sup>みが</sup>みがくようにしています。

※<sup>がつぶん</sup>12月分の<sup>けんこう</sup>健康チェックカードを<sup>きょう</sup>今日 (1/4) <sup>がっこう</sup>学校に<sup>ていしゆつ</sup>提出していない人は、<sup>ひと</sup>明日 (1/5)  
<sup>がっこう</sup>学校に<sup>ていしゆつ</sup>提出してください。