

# ほけんだより 1月号

1月の保健目標

かぜや感染症を  
予防しよう

令和6年1月29日（月）

下忍小学校 保健室

年が明けて、寒さがいっそうきびしくなってきましたね。はーっと息をふくと白い息がでてきたり、いつもの通学路に霜柱ができていたり、冬ならではの光景が見られますね。先日は雪も降りました！寒いとからだに力が入って、疲れやすくなると思います。あたたかい服装をして、お風呂にゆっくりつかって、布団をかけてよく眠りましょう。

## メディアと上手につきあおう！



冬休みのメディアコントロールお疲れ様でした。おうちの方もご協力をありがとうございました。4～6年生は、発育測定のとくにふりかえりをしました。この先も続くメディアとのお付き合い。使いすぎや、ハマりすぎに気をつけて、上手につき合っていきましょう。

## こんなことがんばっていた人がいました！

- ・食事中はノーメディアできた。
- ・休み中も、だいたい同じ時間に寝て、起きられた。
- ・こまかく記録することができた。
- ・すべてのコースにチャレンジできた。
- ・ライオン、チーターコースをクリアできた。
- ・少しずつメディア使用時間を減らすことができた。

## ワンポイントアドバイス

☆「がんばればできそう！」な目標を立ててみよう

メディア使用時間をいつもより10分短くする など

☆ほかに夢中になれることを見つけよう

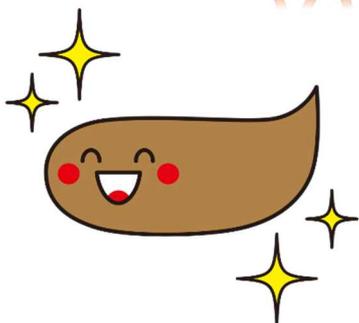
- ・本やまんが本を読む
- ・何かをつくる（絵、工作、料理など）
- ・体を動かす（スポーツ、お散歩など）



# 〇〇からメッセージを受け取っていますか？

〇〇の中に入るのは、「おしっこ」と「うんち」。発育測定のために1～3年生にお話をしました。どうしても、きたない、はずかしいというイメージがあるかもしれませんが、みんなの体の状態を教えてくださいます。

## バナナうんちを出すために・・・



### ☆がまんをしない

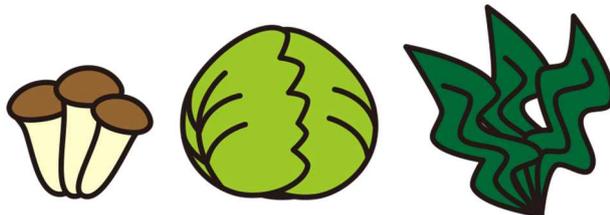
朝ごはんのあと、トイレに行く時間をつくりましょう。すっきりして登校できます！学校でいきたくなくても、がまんはしないでくださいね。がまんをすると、うんちがかたくなります。

### ☆水分をとる



### ☆すききらいせずに、食べる

きのこ、野菜、わかめ



## みんなのトイレ みんなできれいに



トイレがきれいだと安心して、おしっこやうんちをすることができます。「だれかがきれいにしてくれるだろう…」「だれも見てないから大丈夫」ではなく、1人1人がトイレをきれいに使おうという気持ちでいてくださいね。