

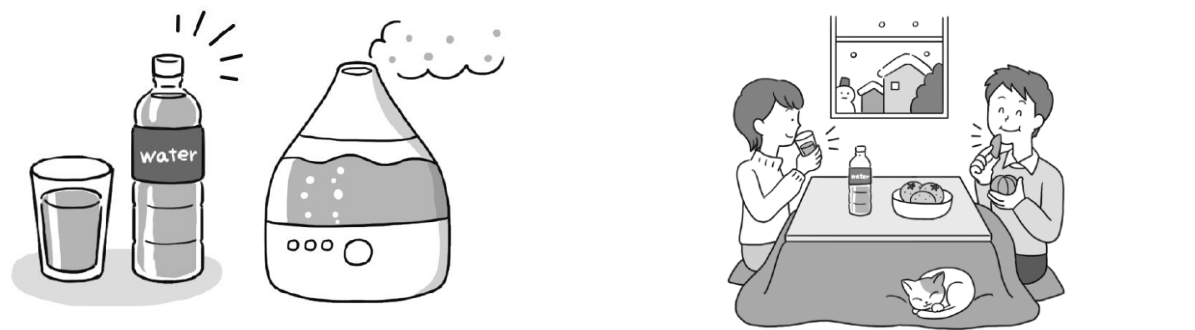


令和3年11月30日
西東京市立住吉小学校
校長 寺尾 千英
養護教諭 平松 真理
養護教諭 稲垣 さつき

2021年もあと1か月で終わります。みなさん、今年はどんな1年でしたか？
これから、クリスマスや大晦日、お正月と、楽しい行事がたくさんあります。
そんな楽しいこの季節を元気に過ごすために、大切なことがあります。

「水分補給」

冬に水分補給と聞くと、「なぜ?」「どうして?」と思う人がいるかもしれませんね。暑い夏と違って、冬は汗もあまりかかないし、喉もそんなに乾かないと感じる人もいると思います。冬は外の空気がカラカラに乾燥しています。室内の空気も暖房でとても乾燥しています。みなさんの体も当然乾燥しやすくなるので、こまめに水分を補給しましょう！冬でも脱水症状を起こすことや熱中症になることもあります。さらに、かぜやインフルエンザのウイルスは、乾燥した場所が大好きです。水分補給とともに、部屋の加湿と換気も忘れないようにしてください。



12月の保健行事

ひ 日にち	ないよう 内容
12月1日（水）	学校歯科健康教育（3年生）
12月2日（木）	学校歯科健康教育（4年生）
12月3日（金）	学校歯科健康教育（6年生）

歯科衛生士さんが来て下さり、歯の健康についてお話をして下さいます。いくつになっても自分の歯でおいしく食べることができるように、しっかり話を聞いて、自分の生活に役立たせましょう！



げんきいっぱいカードに記入していただいた感想の一部を紹介します

保護者からの感想

- ・たのしくすごせてよかったね。ゲームの時間を短くしようね！
- ・少し早起きをして、植物に水をあげてくれてありがとう。
- ・カードを使うことで、きそく正しい生活ができたね！
- ・テレビ・ゲーム・YouTubeの時間が長いです。
- ・自覚まし時計を使って自分でおきられるようになりました。
- ・これからも遊びも勉強も頑張りましょう！
- ・時計を見ながらの行動が少しずつできるようになってきたと思います。
- ・運動と寝る時間を改善したいです。
- ・ゲームなどが多いので、ちょっと減らしてほしいと思います。
- ・1日の予定を立てて頑張りました。
- ・毎日楽しく過ごせているようで良かったです。

児童からの感想

- ・はやおきをがんばった。
- ・朝の歯みがきがむずかしい。
- ・朝じぶんでおきられるようになった。
- ・ゲームを少なくします。
- ・9時までにはねるところと、からだを動かすことをがんばりたいです。
- ・家庭学習が1時間以上できた。
- ・前のげんきいっぱいカードは90点だったけど100点をとれてうれしかったです。
- ・前よりも早起きできるようになった。
- ・勉強にたくさん取り組めた。
- ・寝る時間が遅くて、10時を過ぎることがあるので、もっと早く寝るようにします。
- ・前はゲームをやりすぎてしまったから学習とゲームを意識したら100点になってうれしいです。
- ・9月から生活リズムをととのえて、少しずつ良くなってきたと思いました。

冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ダラダラシ



ダラダラとずさず規則正しい生活を送ろう！

☆ヨツカシ



寝不足だと免疫が下がり疲れをとれないよ！

☆アサネボ



早く寝ないと朝早くに起きられないよ！

☆タベスギレン



年末年始は食べすぎないように！



子どもがお酒を飲むことは法律で禁止されています。みなさんの体はまだ成長途中です。もちろん脳も成長中です。子どもがお酒を飲むと、アルコールにより脳がダメージを受けて、脳が縮んでしまいます。

「少しぐらい平気だよ」「ジュースみたいなものだよ」などとお酒に誘われても、きっぱりと断りましょう。「ノンアルコール飲料」もほんの少しですがお酒の成分が入っていることがあります。絶対に飲まないようにしてください。