

ほけんだより



令和4年1月11日
渋谷区立笹塚小学校
校長 荒木 憲秀
養護教諭 伊藤 妙子

あけましておめでとうございます。2022年が始まりました。久しぶりに親戚に会えてうれしかった、という人も多いのではないのでしょうか。一方で新型コロナウイルスの感染者がまた増えてきているという心配なニュースが毎日流れています。感染を予防するためにこれからも気を抜かず、基本的な手洗い、密を避ける、マスクをつける等を欠かさずに続けていきましょう。

また、感染症予防のためにも「生活リズム」を整えることは重要です。次ページのよう「生活リズムチェック表」を実施します。冬休み明けに生活リズムチェック表を活用して生活のリズムを整えましょう。

1がつのほけんもくひょう

こころ けんこう かんが
心の健康について考えよう

言われたらいやなことを友達に言っていませんか？
されたらいやなことを自分でやっていませんか？
友達と楽しくすごすために、自分の行動を振り返ることができるとよいですね

ふわふわことば (うれしいことば)

- すてきだね
- それいいね
- ありがとう
- 手伝うよ
- 一緒にやろう
- (自分で考えよう！)

たくさんある
といいね

ちくちくことば (いやなことば)

- ▲あっちへいけ
- ▲うざい
- ▲そんなことも知らないの？
- ▲バカ
- ▲(心が傷つくことば)

渋谷区健康優良努力児童の表彰がありました！

渋谷区では毎年各学校より、健康な心と体をもち、努力をしている人を選んで表彰をしています。今年度は、次の人たちが選ばれました。おめでとうございます！

- ★健康優良努力児童 6-1 松岡 凜さん、6-3 今井 愛理さん
★歯と口の健康優良努力児童 5-1 林 音羽さん、5-2 浅川 颯太さん

「生活リズムチェック表」について

11日から始まる発育測定の日から一週間、「生活リズムチェック」を行います。
今回のめあては「A きめられたじかんにねられた」「B ゲームやスマホ、どうがを見るなどのじかンをまもれた」の2つです。



「A きめられたじかんにねられた」

夕食後にだらだらとテレビを見たり、ゲームをしていたり、ゆっくりすごしていたら「もうこんな時間！お風呂に入っていないし、宿題もいやっていない…。」ということはありませんか？

睡眠の時間をしっかりとるために、決められた就寝時刻（寝る時刻）を守れるといいですね。

そのために、2点に取り組みましょう。

①お家の方と寝る時刻を決める

②決められた時刻に寝られるよう、工夫してみる

「B ゲームやスマホ、どうがなどのじかンをまもれた」

ゲームやスマホ、動画やテレビ…。楽しいのでつい時間を忘れてしまいます。気が付いたらかなり長い時間使っていてお家の方に「もういいかげんにやめなさい。」と注意されていませんか？長い時間ゲームやスマホを使っていると、みなさんの体や健康にどんな影響があるか、発育測定の時に行う「ほけんのおはなし」で一緒に考えましょう。

生活リズムチェック表に取り組み際、2点気を付けましょう。

①お家の方と“ゲームやスマホ、動画を見る時などのきまり”を考える

②使う（見る）時間を決めて守れるようにする

※お家によって“ゲームやスマホ、動画など”を“テレビ、DVD、パソコンなど”を使う時間としてもよいです。