

ほけんだより



令和5年1月10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。今年^{ことし}はうさぎ^{とし}年^{とし}ということで「うさぎのようにピョンピョン飛び跳ねる」ということにあやかって、目標^{もくひょう}に向かって大きくジャンプしたい、と思^{おも}っている人もい^{ひと}るでしょう。新^{あた}しいこと^{こと}にチャレンジするの^よも良^よいでしょう。今年^{ことし}1年^{ねん}も元^{げん}気に過^すごせるよう、基本^{きほん}的な生^{せい}活^{かつ}習^{しゅう}慣^{かん}を大^{たい}切^{せつ}にしてく^{くだ}さい。

また、コ^かロ^ろナ感^{かん}染^{せん}症^{しょう}だけ^{だけ}で^でなくイン^{いん}フル^{ふる}エン^{えん}ザも流^{りゅう}行^{こう}する時^じ期^きです。感^{かん}染^{せん}症^{しょう}を予^よ防^{ぼう}するた^ためにこ^これか^から^らも気^きを抜^ぬか^かず^ずに基^き本^{ほん}的^{てき}な手^て洗^{あら}い、換^{かん}気^きをこ^こま^まめ^めに^にする等^など^どを欠^かかさ^さず^ずに続^{つづ}けてい^いきま^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

友^{とも}達^{だち}のこ^こと^とや勉^{べん}強^{きやう}のこ^こと^となど、心^{しん}配^{ぱい}なこ^こと^とや悩^{なや}み^{ごと}はだ^だれ^れでもも^もっ^つて^てい^いる^ると思^{おも}い^いま^ます。自^じ分^{ぶん}で考^{こう}え^えて解^{かい}決^{けつ}でき^きる^る場^ば合^あはよ^よい^いです^すが、難^{なん}し^じょう^{じょう}な^なと^とき^きはど^どう^うし^しま^ます^すか^か？

心配なことがあるとき、どうする？

心^{しん}配^{ぱい}なこ^こと^とや悩^{なや}み^{ごと}があ^ある^ると^とき^き、み^みな^なさ^さん^んはど^どう^うし^しま^ます^すか^か？

自^じ分^{ぶん}で^では解^{かい}決^{けつ}でき^きそ^そう^うに^にも^もな^ない^いと^とき^きに^には^は…？

安^{あん}心^{しん}でき^きる^る人^{ひと}に^に話^{はなし}をし^して^てみ^みよう^う。

○お^お家^{うち}の^{かた}方^{とう}（お^お父^{ちち}さん^{さん}、お^お母^{はは}さん^{さん}、お^お兄^{にい}さん^{さん}、お^お姉^{ねえ}さん^{さん}など）

○学^が校^{こう}の^{せん}先^{せい}生^{だれ}（誰^{だれ}でも^{でも}よ^よい^いです） ○カ^カウ^ウン^ンセ^セラ^ラー

○習^ない^{こと}事^{こと}で^せわ^わか^かり^りな^なら^らず^ずに^にい^いる^る方^{かた}

○タ^タブ^ブレ^レット^とに^にあ^ある^るア^アイ^イコ^コン^ンか^から



など、誰^{だれ}か^かに^に相^{そう}談^{だん}し^して^てみ^みよう^う！

相^{そう}談^{だん}でき^きる^る人^{ひと}は^はい^いま^ます^すか^か？

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^{からだ}をもち、努力^{どりよく}をしている人^{ひと}を選^{えら}んで表^{ひょう}彰^{しょう}をして^{して}います。今年度も5、6年から4人^{ごんねんと}の^{ごん}人^{ねん}が選^{えら}ば^られ^れま^ました。おめ^めで^でと^とう^うご^ござ^ざい^いま^ます！

★健康優良努力児童 6年 2名

★歯と口の健康優良努力児童 5年 2名

「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。
 今年度最後の生活リズムチェックです。発育測定の際に「生活リズムをととのえよう」というお話をします。それも参考にして自分でできる生活リズムをととのえる工夫をそれぞれ考えてみましょう。

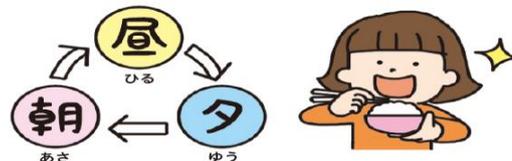
冬休みの生活

ふりかえり チェックシート

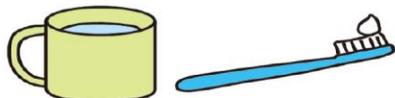
早ね早起ができた



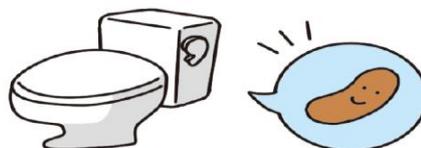
朝・昼・夕の三食を
きちんと食べた



食べたあとに必ず
歯みがきをした



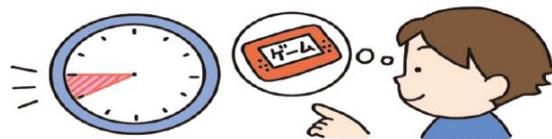
ほぼ毎日うんちが出た



運動やお手伝いなどで
からだを動かした



ゲームやスマホは
時間を決めて使った



外から帰ったとき、必ず
手洗い・うがいをした



Happy New Year

保護者の方へ

コロナ感染症とインフルエンザが同時流行する可能性がある時期です。
 インフルエンザに関する情報は[こちら](#)からご覧になれますのでご確認ください。