

すこやか

北部小学校 保健室

令和7年 12月

いよいよ今年もあと1か月となりました。みなさんは、これまで健康に過ごせましたか？今年には新たに市内一斉の点検活動「心とからだハッピーチャレンジ」がスタートしましたが、規則正しい生活や、メディアとの上手な付き合い方、また周りの人のよいところさがしができましたか？



心もからだもハッピーに過ごして、新しい年へのエネルギーにしましょう。

12月のほけんめあて 寒さに負けない体をつくろう！

冬休みも健康にすごすためのコツを知ろう！

規則正しい生活をしよう



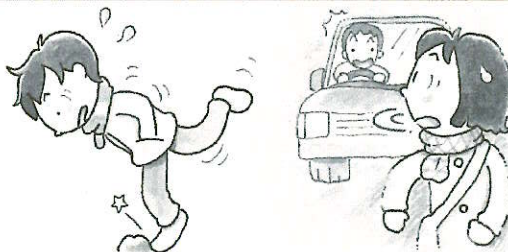
早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えぬ交通事故など冬特有の事故が多くなります。危険いことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

「心とからだハッピーチャレンジ」へのご協力ありがとうございます。

10月は前期の振り返りを行い、子どもたちだけでなく保護者の方からもたくさんのコメントをいただきました。以下に一部を掲載させていただきます。

<児童ふりかえり>



- ・自分のがんばったところを見つけることができた。(1年)
- ・周りの人のよいところを見つけて「ありがとう」と言われて、いいことをしたなと思った。(2年)
- ・メディアの代わりに家族で楽しく過ごすことができた。(3年)
- ・健康でいられたし、楽しかったし、お手伝いや勉強もできてよかった。(4年)
- ・後期は、自分をほめることを意識して取り組みたいと思った。(5年)
- ・自分で決めた時間を守れたのでよかった。10日以外の日も、できるようにしたい。(6年)

<保護者感想(家でのお子さんの様子含む)>

- ・タイマーを使って時間を守ろうと努力する姿が見られるようになった。
- ・自分から「もうテレビ終わりにしよう」等、気を付けることができた。また、その言葉に家族みんなもメディアの使用時間に気づくきっかけとなった。
- ・テレビを見る代わりに読書ができたので、ぐっすり眠ることができてよかった。
- ・子どもだけでなく親も見本となれるよう電子メディアとの程よい距離感を保ちたい。そこで生まれた時間で、人のよいところを見つけたり、自分を見つめ直したりする時間に当てたい。
- ・始めは周りの人のよいところを考えるのに時間がかかっていたが、ちゃんとよいところを伝えられるようになり、成長を感じた。
- ・生活リズムが整ったように思うが、一時的に取り組めても習慣にするのが難しい。

保護者の方へ

<色覚検査について>

先天的に色覚に特性がある人は、ごく軽度から重度までを含め、日本人男性の20人に1人、日本人女性の500人に1人とされています。色覚に特性があると、色によって見分けにくく、多くの人とは違う色合いに見えることがあります。本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで本人も保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。授業や、職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも、色覚検査は大切です。

本校では1年生の希望者に実施します。(希望調査はすでに配付済です。) 2～6年生で検査を希望される方は、連絡帳等で担任まで申し出てください。

色覚検査は、表の数字や記号を読み取る検査です。

プライバシーに十分配慮しながら12月中に行います。

