

ほほえみ

川北町立橋小学校
令和4年12月23日(金)
NO. 8



あなたにとって、今年^{ことし}はどんな1年^{ねん}でしたか？ 悲^{かな}しいこと、うれ^{うれ}しいこと…いろいろなことを経験^{けいけん}したと思います。
たとえ幸^{つう}いことがあっても、歩^{あゆ}みを止めずに、こうして1年^{ねん}の終^おわりを迎^{むか}えられるのはすごいことです。よくがんばりましたね。学校^{がっこう}がお休^{やす}みの時間^{じかん}をつかって、心^{こころ}と体^{からだ}をゆ^{ゆる}っくりと休^{やす}め、充^{じゅう}電^{でん}できるといいですね。

がっき ほけんしつ 2学期の保健室のようす



けがの来室
144人

いちばんおお
一番多かったのはスリキズ

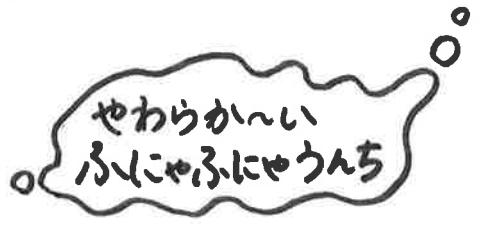
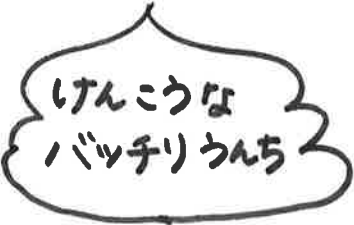
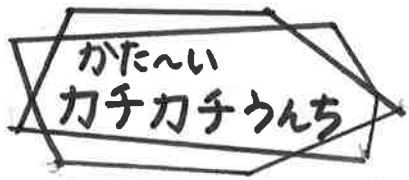
キズを洗^{あら}ってから保健室^{ほけんしつ}へ来^くることができた人がいました！
キズを洗^{あら}うと、こんないいことがあるよ。

- ①ばいきんが入^いって、も^もっとキズがひどくなるのを防^{ふせ}ぐことができる
- ②きずあとがひどくなるのを防^{ふせ}ぐことができる

びょうきの来室
96人

いちばんおお
一番多かったのは腹痛

うんちがつまっておなかが痛^{いた}いのかな？という人がいました。
毎日何気^{まいにちなげ}なくしているうんち。なんと、うんちはその形^{かたち}やかたさで、
体^{からだ}の調子^{ちょうし}を知らせてくれています。



1. コロコロ
している△

3. バナナのかたち
にひびがある◎

6. どうのような
くずれたかたち△

2. かたまりが
くっついている△

4. バナナのかたち
なめらか◎

7. 水^みみたいで
かたちがない△

5. すし^{ずし}やわらかい
かたまり◎

しゅくもつせんい^ををふくむもの
(きのこや、やさい)をたべよう▽
さむくても、ゴクゴクゴクと水分^ををとろう▽

いい調子▽
はやね、はやおき^ををして、
モグモグごはんを
しっかりたべていこう😊

おなかのちょうしが
おちているかも。
つめたいものを
たべずきないようきをつけて▽

ふゆやす 冬休みげんきっこカード みんなのアイデアを紹介! しょうかい

もくひょうたっせい 目標達成のために、くふう どんな工夫ができるかな?



はやねをするために、とけい み 時計を見て、じかん 時間をチェックする (1年生)



じ 9時までにはふとんにはいるために、じ 8時45分ぐらいにねるよういをする。(2年生)

テーブルに「はみがきをする」というメモをおく (5年生)



メディアはやることをしてから1回1時間かい じかん 必ずかならタイマーをかける (6年生)



ほけんしつ 保健室からの ふゆやす 冬休みの しゅくだい 宿題

ミッション① げんきっこカード

おうちの人と一緒に、ひと いっしょ 目標やルールを決め、もくひょう それに向けて取り組んでいこう!

ミッション② 歯・目・耳の治りよう

ちりよう 治療カードをもらい、びょういん まだ病院へ行っていない人は、ひと 早めに受診じゅしんしましょう。

ミッション③ 1月10日(火)に元気に登校

ふゆやす 冬休みの思い出おもいでを聞かせてくださいね!

保護者の方へ

冬休みげんきっこカードへのご協力をお願いします。

基本的な生活習慣の確立は、一生を通じた心身の健康の基盤です。しかし冬休みは学校がないこともあり、生活習慣が大きく乱れやすい時期です。そこで、保護者の方へは、お子さんと一緒にげんきっこカードを読み、生活目標の設定とメディアに関するルール作りをお願いします。また、取り組みの終わりには、ふりかえりコメントもご記入ください。

げんきっこカードを使って生活リズムを整えながら、心身ともに元気に3学期を迎えられたらと思っています。

