



令和6年1月9日
北九州市立今町小学校
保健室 No. 10

2024年になりました。今年もよろしくおねがいします。
冬休みは元気に楽しく過ごすことはできましたか？久しぶりにきらきら笑顔輝く元気な今町小学校のみなさんに会うことができ先生もとても嬉しいです。



みなさんは今年の目標は立てましたか？どの目標を達成するにもコツコツ努力を積み重ねることが大切です。そのためには、心も体も健康であることが大切です。今年1年、大きなけがや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

今町小学校のみなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています。

みんなで 学校モードにきりかえよう！！

まだまだ冬休み気分が抜けられない人も多いことでしょう。明日からはおいしい給食も始まります。朝から遅刻せずに登校し、下校するまで元気に過ごすためには規則正しい生活を送ることが大切です。遅くても今週いっぱい、「冬休みモード」から「学校モード」に切り替えましょう。

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

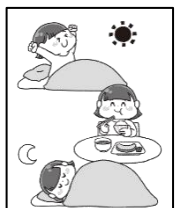
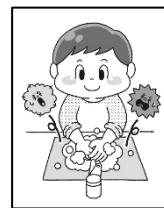
スイッチ！③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

まだまだ、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も油断できません。今まで続けてきた手洗い・うがい・手指の消毒・換気・規則正しい生活などをこれからも続けていきましょう。また、マスクの着用は自由ですが、マスクは感染症予防には効果的です。体調が優れない人は、よりひどくならないよう自分を守るために、また、周りの人に移さないようにするためにマスクをつけることもおすすめです。



＊ 1月の予定 ＊

※こちらには、保健に関する予定のみ記載しております。その他の学校行事につきましては学校だより、学年・学級通信をご覧ください。

実施内容	実施予定日	実施予定時間	備考
はついくそくてい 発育測定	1月15日(月)	2校時：5年生 3校時：6年生	たいそうふく 体操服で測定を行います。 わす 忘れないように、各ご家庭でも声かけをお願いいたします。
	1月16日(火)	2校時：3年生 3校時：4年生	
	1月17日(水)	2校時：1年生 4校時：2年生	
かぶつせんこう フッ化物洗口	1月16日(火)から	13:40～13:50	まいしゅうかようび 毎週火曜日に実施



さいがいじ ひつじゅひん 災害時の必需品！！

うわ 上ぐつ・ハンカチ 持っていますか？

れいわ ねん がつついたちご じ ぶん お いしかわけんの とちほう じしん し 知っている人も多
いとおもいます。今でも多くの人の安否が分からない状況が続いています。

さいがいじ お だれ にもわかりません。いつ起こるかわからない災害に備えて、自分の命を自分で守るために避難訓練を行います。今町小学校でも毎年、地震や津波、火災などが起こった時を想定した避難訓練を行いますね。1年に数回しかない訓練です。真剣に取り組みましょう。

2学期は、上ぐつをはいていない人、ハンカチを持ってきていない人を多く見かけました。災害時、上ぐつがないことで足の裏をけがしたり、ハンカチを持っていないことで煙を吸い込んだりして避難が遅れてしまうことも十分考えられます。自分の命を自分で守るためにも、上靴やハンカチを持ってきましょう。

+++++ \ 知っておきたい / 訓練の **なぜ?** +++++

上履きのまま逃げるのはなぜ？

地震 大きな地震が起こると、物が落ちたりガラスが割れたりします。ケガをしないように、靴を履いたまま避難しましょう。

ハンカチを口にご当てるのはなぜ？

火事 燃えた物から出る煙には、体によくないガスが入っているので、気分が悪くなったり、逃げ遅れてしまう可能性が低い姿勢で進むことも覚えておきましょう。

ズラッと「戻らなう」？

避難 もう一度地震が来たり、火が近くまで迫っているかもしれません。ドアが開かなくなったり、逃げられなくなることも。忘れ物をしても絶対に「戻らない」！

+++++