

けんこう

とよおかきた



磐田市立豊岡北小学校
ほけんだより第8号
令和5年12月11日

12月になり、冬本番の寒さがやってきました。空気も乾燥し始め、体調を崩しやすい時期です。寒いと朝起きるのが辛かったり、つい家の中でゲームをしたり、YouTube で動画を見たり、だらだら過ごしがちではありませんか？

「早寝・早起き・朝ごはん」そして、外でたくさん体を動かして、寒さに負けない元気な体づくりをしてほしいと思います。



★学府小学校合同「メディアコントロールデー」

「第2回メディアコントロールデー」の御協力ありがとうございました。第1回に続き、家族で楽しく「お話すごろく」をやっていたいただき、嬉しく思います。「こころの天気」はどうだったでしょうか？感情を天気に表現することで、まだ言葉になりにくい、自分の奥にある気持ちの存在を感じていきます。ついついマイナスのことに目がいきがちになってしまうので、「今日のハッピー」を見つけ、プラスのことに目を向けてほしいですが、毎日が「晴れ」ということは、ありません。自分の気持ちと向き合い、表現できる子になってほしいと思います。



★冬至は「かぜ予防の日」

1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を「冬至」と言います。(令和5年は、12月22日(金)です。)この日にかぼちゃを食べ、ゆずを浮かべたお風呂に入ると「風邪をひかなくなる」という言い伝えがあります。

かぼちゃに含まれているカロテンやビタミンA、ゆずに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果があります。また、ゆずのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体を温められます。



★4年1組 「心の健康教育」

11月27日(月)にSC 杉山さんと担任で「つらい気持ちになった時 みんな、どうしている？」というテーマで授業を実施しました。

元気になる方法をみんなで共有することにより、「これ、やってみたいかも!」という新しい発見ができました。「いいね〜」「なるほど〜」と、リアクションが良い4年1組。盛り上がる1時間でした。



★12,1月のお知らせ

12月11日(月)	・健康の日「元気になる方法」についてのお話を昼の放送で行いました。 ・SC 来校日
1月10日(水)	・体格測定(全学年対象)
1月12日(金)	・学校生活管理指導表締切(該当者のみ)
1月15日(月)	・SC 来校日

養護教諭からの一言
 養護教諭の内野です。
 3学期より、産前休暇に入らせていただきます。
 子供たちは、「お腹の赤ちゃん元気?」「男の子?女の子?」と、たくさん声をかけてくれます。優しくして元気いっぱいの子と過ごした日々は、とても楽しかったです。これからも頑張る北っ子を応援しています。
 残り少ないですが、何かあればいつでも御相談ください。

