

ほけんだより 1月

令和4年1月11日 川口市立幸町小学校 ほけんしつ

あけましておめでとうございます。2022年の干支はトラです。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味しています。「鬼に金棒」と同じ使い方します。まだまだ油断できない感染症に負けないために、早寝早起き、手洗い、マスクなど「虎に翼」の元気な体を作りましょう。今年もよろしくお祈りします。



まだまだ気をつけたい！

感染症に負けないために

- 手洗い**：石けんをつけて、ていねいに
- マスク**：清潔なものを、つかおう
- 運動**：がんばりすぎない程度でOK
- 換気**：寒いけど…忘れずに！

3学期発育測定の日程

※体育着を忘れずに
持ってきてください。

1月13日(木) 6年生 5年生
14日(金) 4年生 3年生
17日(月) 2年生 1年生
18日(火) さくら学級

どのくらい成長しているのか楽しみですね！



背中を まっすぐに するだけで

背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



その結果は？
姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

咲くために必要な 睡眠と起床

春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけでなく、秋から冬にかけてのしっかりと睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけでなく、桜にとっても大事なのですね。



保護者の方へ

毎日の検温と健康観察カードへの記録に御協力いただき、ありがとうございます。3学期も引き続き検温と記録をお願いいたします。本日別紙にて、「健康観察カード及び欠席連絡のデジタル化について(お願い)」の手紙を配布いたしました。1月17日(月)より健康観察カードをデジタル化いたします。16日(日)までは紙の健康観察カードを使用し、17日(月)より毎朝7時45分までに体温と健康状態の入力をお願いいたします。

また、欠席連絡につきましても、同じページから行うことが可能となりました。今までと同様に、連絡帳による欠席連絡も引き続き可能です。詳細は別紙の手紙の御確認をお願いいたします。何か御不明な点等ございましたら学校までお問い合わせください。

今までと同様に、同居の家族の方の体調が悪い場合、児童本人が元気な場合でもお休みをしてください。御理解と御協力のほどよろしくお願い申し上げます。