



あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いします。今年はどんな年にしたいですか？
今年も、いずみの森のみんなが健康で安全に過ごせるように願っています。
さて、冬休み中は楽しい行事が多く、生活リズムが崩れてしまった人もいるのではないのでしょうか。
少しずつ早寝早起きのリズムを取り戻して、毎日すっきりした気持ちで元気に登校できるといいですね。

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手
洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスク
をして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつ
て体力をつけるのも大事。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使う！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう！

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が
増えると
体温もアップ！



冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

3 学期 計測前に以下の内容で保健指導を行います

☆ご家庭でも話題にいただけると幸いです☆

○保健指導内容

学年	指 導 内 容
1 年生 2 年生	<p>「めざせ！しせいシャキッとマン！」</p> <p>なぜ正しい姿勢をすることが良いのか理解し、日常生活の中で良い姿勢を意識できるように指導を行います。学校で児童たちを見ていると机と顔が近すぎていたり、頬杖をついていたりする子をよく見かけます。子どものころの姿勢のくせは成長しても残ることが多く、姿勢は健康にも見た目にも関係します。姿勢をよくするためのポイントを理解し、実践できる力を身に付けてほしいと思います。</p>
3 年生	<p>「しゅつどう！冬の健康パトロールたい！」</p> <p>例年、冬季はインフルエンザをはじめ、多くの感染症や体調不良の児童が増加する傾向にあります。かぜの症状を理解するとともに、実験や模型を用いながら、かぜウイルスは空中を漂って感染すること、効果的なうがいやの仕方について再確認することで、生活の中での正しい手洗いうがいを実践してほしいと思います。</p>
4 年生	<p>「感じてみよう！はなでクンクン」</p> <p>今回は五感のひとつである「嗅覚」にポイントを絞って、鼻で感じることの重要性を知る指導を行います。自分がどのように感じたのかに気づき、一人ひとりの感じ方を大切にすることをねらいとしています。</p> <p>また、鼻でにおいを感じる仕組みや鼻の大切な働きについて学び、日常生活で役立つ正しい鼻のかみ方についても指導します。自分の感覚を敏感に働かせ五感を育てることは、心を感じる力を育てることにもつながるため、自分自身の感覚を大切にすることのきっかけになってほしいと思います。</p>
5 年生	<p>「感じてみよう！皮膚でタッチ」</p> <p>視覚から得る情報は全体の80%を占めていると言われています。そこで、視覚からの情報はシャットアウトして皮膚の感覚だけを頼りに考える体験を行った後、皮膚の役割や仕組みを学びます。楽しい実体験の後で学ぶ、皮膚で感じる仕組みが少しでも子どもたちの心に残るものになると嬉しいです。</p>
6 年	<p>「中学生になる前に！歯を守る最終チェック！」</p> <p>本校の定期健康診断の結果から、後期課程になると、生活リズムの変化や間食の増加などにより、むし歯の罹患率が前期課程よりも高くなる傾向があります。指導では、「なぜ後期課程になるとむし歯が増える傾向になるのか」「6年生の今、どんなことを意識すると歯を守れるのか」について子どもたちと一緒に考えていきます。後期課程になる前の大切な時期に、自分で健康を管理する力を育てることをねらいとしています。</p>

