

新座市立石神小学校ほけんだより

せのび 1月



あけましておめでとうございます。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体作りをしていきましょう。コロナウィルス感染症の収束にはまだ時間がかかりそうです。今までの予防対策が日常になってきました。引き続き、登校前の検温、健康観察をお願いします。

保健室からのおしらせ

1月保健行事予定（発育測定）

1月12日（火） 3年・4年

13日（水） 1年・2年

クローバー

15日（金） 5年・6年

自分の平熱を知っていますか？

36.5

すく！ できる！

あたたかさ ↑ アップ ↑ あれこれ

はだ着をつける

ひざかけを使う

かさね着をする

カーテンを閉める

軽い体そう・ストレッチをする

お風呂にゆっくり入る

今できる対策

部屋の中を確認しよう！

防災とボランティア週間とは…
(1月15日～21日)

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

+++++

さて、みなさんの部屋の中はどうなっていますか？

棚やテーブルの上に物が山積み

扉の近くに大きな荷物や家具を置いている

暖房器具をカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いている

+++++

① ざいとうとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまっは大変です。災害は、いつどこで起こるか分かりません。できる対策を「今」しておきましょう。

早起き

朝ごはん

へんきよう

すいみん

生活リズムを整えて

モーっと元気な1年にしよう！

夜ごはん

お風呂

うんどう

体を温める食べものはどれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう？

見わかるコツは…

- 土の中にできる
- 発酵している
- 色が濃い

にんじん、れんこん、しょうが、きゅうり、カボチャ、ねぎ、レタス、トマト、みそ、バナナ、ニンニク、ニラ、ナス、なっとう



ステイホームのお正月、家族との団らんを楽しんだ人もいれば、けんかをしてしまった人もいるかも知れません。でも、これも家族だから本音が出せるんです。あたり前のことがあたり前でなくなって、いつこのコロナ禍というトンネルから抜け出せるのか不安な年末年始でした。それでも、何か新しいことを見つけて前に進んで行きたいと思います。