

ほけんだより



あけましておめでとうございます「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。物事をやり遂げるには、まず最初に計画を立ててから実行すべき、という意味です。みなさんの今年の目標は何ですか？ 目標を達成するために、まず計画を立ててみましょう。

そして、今年一年がみなさんにとって、充実した一年になりますように！今年もよろしくお祈りします。

1月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう

2022年 健康目標

今年こそがんばろぞ！
という目標を書いてみよう！

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など

楽しすぎた冬休み…

こんな人は 要注意！

登校ギリギリまで寝ている

いつも夜ふかし

運動不足になっている

ダラダラ食べるクセがついた

寒くて、布団から出るのは勇気がいるけれど、朝ごはんをしっかりと食べるためにも、登校する1時間くらい前には起きましよう！


2学期におこなった「生活リズムアンケート」でも、ゲームやスマホの時間が長すぎる人がいました。ゲームやスマホは時間を決めてやりましよう！

年末年始は食べる機会が多いのに、運動する機会が減っていたと思います。3学期がスタートしました！規則正しい生活と運動を心がけましよう。

思い当たる人は、どうすれば改善できるかな？

寒いけど、背中をまっすぐにしよう

背中を
まっすぐに
するだけで



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。

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。

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。

《保護者の方へ》

●引き続き感染症予防にご協力をお願いします。

- ・家庭での検温、健康観察の徹底をお願いします。
- ・マスクはできるだけ不織布マスクをお勧めします。
- ・本人、または同居家族に発熱等の風邪症状・体調不良者がいる場合には、登校の自粛をお願いします。その際は、出席停止となります。
- ・登校後に体調を崩した場合には、直ちにお迎えまたは早退の連絡をします。必ず連絡が取れるようご協力をお願いします。（緊急連絡先に変更があった場合は、必ず担任までご連絡下さい。）



●夜尿症でお困りの方へ

夜尿症とは

5歳以降で月に1回以上のおねしょが3ヶ月以上続く場合、「夜尿症」と定義されます。夜尿症は、夜間就寝中につくられる尿の量と、尿をためる膀胱の大きさとのバランスがうまくとれていないときに起こる症状で、本人の性格や保護者のしつけとは関係ありません。

夜尿症治療に関する治療や、保護者向けの冊子がダウンロードできます。また保健室にも数冊冊子が届いていますので、保健室にお声がけください。

おねしょ卒業!プロジェクト委員会
おねしょ卒業!プロジェクト おねしょで悩むお子さまとそのご家族へ

監修：兵庫医科大学小児科学 特別招聘教授 服部益治 先生

