

令和5年1月10日
南流山小学校保健室

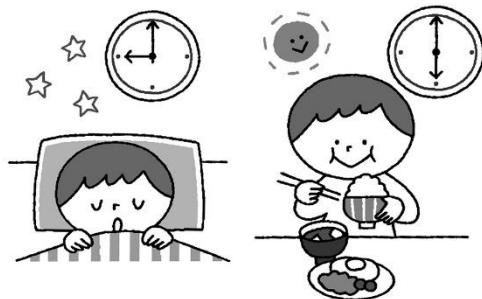
2023年が始まりました。冬休みはどんなことをして過ごしましたか？
今年も大きなけがや病気がなくみなさんが元気に1年を過ごせますように願っています。今年もよろしくお祈りします。

○生活リズムを取り戻そう！

冬休みに遅くまで起きていたり、運動をせずにダラダラ過ごしたり、間食をたくさんしたり、不規則な生活を送っていませんか？

今日から3学期が始まります。正しい生活リズムを取り戻し、感染症に負けない元気な体を作きましょう！

規則正しい生活リズム



- ### チェックリスト
- 1日に、1～3年生は8～10時間、
4～6年生は7～9時間寝ることができる。
 - 朝・昼・夜の3食きちんと食べている。
 - 1日のテレビを見る時間が決まっている。
 - お菓子を食べ過ぎている。
 - 休み時間は外で遊んでいる。
 - 毎日うんちが出る。
 - よく噛んで食べている。



全部にチェックが入ることを目標にしましょう。もっと詳しく気になる人は、いきいきちばっ子生活習慣チェック表※をおうちの人と一緒に見てみてください。

※<https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/anzen/suishinijigyou.html>

○薬物乱用防止教室を行いました！

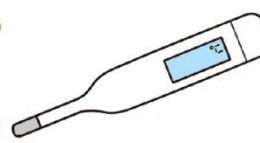
12月12日（月）の5時間目に学校薬剤師の内田先生をお招きして、6年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。薬の正しい使い方を守ることや薬物の危険性・断り方などを詳しく教えていただきました。

6年生の感想からは、薬物乱用が体に与える影響のこわさについてや絶対に乱用しないという強い決意が多く見られました。



知っているかな？

体温のはかり方 (わき用体温計)



1 体温計の先をわきの中心にあてます。
30°くらいで、下から押し上げるように。
体温計の画面はからだのほうに向けます。



2 はさんだら、わきをしっかりとしめます。
はかっているほうの手のひらは上に向け、もう一方の手でひじをおさえます。

ただ正しくはかるために

- はかっているときはからだを動かさないように。
- 汗をかいているときは、はかる前にふきとりましょう。

○おうちの方へ

◎10月に行った5年生の脊柱側弯症検診の2次検査が1月12日（木）にあります。

対象の人にはすでに手紙を配付してあります。お知らせがなかった人は異常なしです。

対象の人は体操服を忘れずに持ってきてください。背中を診ますので、肩に髪がかかる人は首が見えるようにゴムで結ぶなどまとめてきてください。

◎鼻血など学校でマスクが汚れてしまうこともありますので、予備のマスクを持たせるようお願い致します。