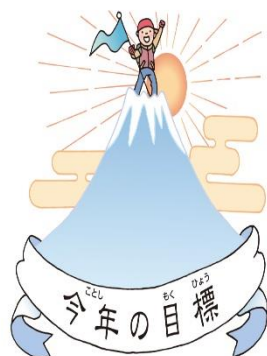


流山市立
流山北小学校
NO. 9
R7. 1月号

2025年^{ねん}がスタートしました。みなさん、冬休みも、元気に^{ふゆやす}過ごせましたか？お天気が良い日が多かったので、初日の出を見ることが出来た人もいるかもしれませんね。

私はこの冬休みに感動したことがあります。それは、1月2、3日に行われた箱根駅伝で、どのチームも、一つの目標に向かって全員が全力で取り組む姿です。選手以外のサポートの学生さんや、大会を支えるボランティアの方々も素晴らしいと思いました。みなさんも、何かひとつでも全力で取り組む目標を立ててみましょう。



勉強の効率アップ↑↑のコツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

児童保健委員会の活動報告

～ふわふわ言葉の木～

12/2～12/20 まで、保健委員会で全校児童に呼びかけて、ふわふわ言葉を募集しました。ついに、ふわふわ言葉の木が完成しました。北小のみんなが、やさしく、そして元気になれるような言葉の木を、ぜひ見てください。

北小の保健委員長さんが、CANVAで、素敵なポスターを作成してくれました。



保護者の皆様へ

日頃より、保健行事等にご理解ご協力いただきありがとうございます。12月号にも載せた内容ですが、健康診断の結果、受診や治療が必要な場合に勧告書をお渡ししています。今回、未受診のご家庭へ、再配付させていただきますので、早めの受診と提出をお願いします。ご多用とは存じますが、よろしくお願いします。治療率 100%を目指しましょう！

【治療率】令和6年12月現在

歯科：51.6%

眼科：78.3%

耳鼻科：64.7%

内科：28.6%

視力：58.7%