

令和6年1月 野田市立山崎小学校 保健室

～ あけましてあめでとうございます ～

新しい1年のスタートに「今年は〇〇しよう！」と目標を決めて胸をふくらませている人も多いのではないのでしょうか。保健室からみなさんの挑戦をいつも応援しています。

まだまだ油断のできない感染症に負けないように、今年も早ね・早起き・朝ごはんを基本に生活していきましょう。なにか困ったことなどありましたら、いつでも相談に来てくださいね。

みなさんにとってステキな1年になりますように…。



## かさねぎじょうずな重ね着をしましょう

教室は感染症対策のため常時換気をしています。暖房をつけてはいますが、暖まるまでに時間がかかったり、場所によっては外からの風が当たってしまう席もあつたりします。体調をくずさないためにも、脱ぎ着のできる重ね着をして、あたたかく過ごせるようにしましょう。

下着を着る

体温を逃さず、あたたかい空気をためてくれます。汗を吸い取るやわらかい素材がおすすめ。

上手に重ね着を

厚手の長袖に空気をためるセーター、風を通しにくいジャンパーと素材を活かした重ね着を。

室内と室外を意識

室内も室外も同じ格好だと体温調節の力がうまく働きません。室内では上着やマフラーはぬぎましょう。

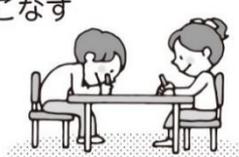
かさねぎじょうずになろう！



\*学校でも、教室内でコート（フリース等は可）やネックウォーマーの着用を禁止しています。上着だけでなく、じょうずな重ね着をして寒さを乗り切りましょう。



せなか 背中をまっすぐにして座るグループ  
せなか まる すわ わ  
と、背中を丸めて座るグループに分か  
いちにちじゅうか だい  
れて一日中課題をこなす  
けんきゅう  
という研究をした  
はかせ  
博士がいます。



けっか  
その結果は？

しせい  
姿勢のよいグループのほうが、  
き ちゅういりよく  
やる気や注意力があがったそうです。

けんきゅう  
この研究をしたニュージーラン  
はかせ しぶん ある  
ドの博士は、自分がうつむいて歩  
くせ むね は  
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  
けんきゅう おも  
研究を思いついたのだとか。

せなか まる ひと  
ふだんから背中を丸めがちな人  
ほんとう  
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。

気分や身体の調子も上がります。寒い日もピンと良い姿勢で過ごしましょう！！

# 給食だより 1月

2024年の給食も1月10日より始めました。  
給食室では、山小の子どもたちのために、安全で  
おいしい給食を作っていきたいと思います。  
今年もどうぞよろしくお願いたします。

おうちのひとといっしょに  
よみましょう。

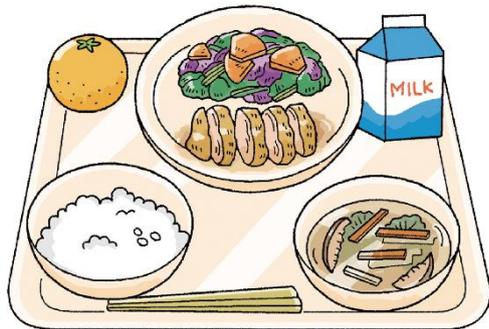


1月24日から30日は  
**全国学校給食週間**

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

## 給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

## 家族で給食について語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるともかもしれません。

好ききらいをしないで



いろいろなものを  
食べましょう

## 家族みんなで かぜ予防を!

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。

