

ほけんだより 1月号

令和7年1月14日
桜井南小学校
保健室

2025年が始まりました。今年もよろしくお願ひします。1年間、みなさんが心も体も健康に過ごせますように!!

まずは、冬休み中に崩れてしまった生活リズムをきちんととどし ましょう。そして感染症が流行する時期でもあります。手洗いなどの 予防をし、3学期を元気に過ごしましょう。



8日(水)~10日(金)に全学年、二測定(身長・体重)を行いました。『健康のきろく』(1~3年)『わたしのからだ』(4~6年)に記入し返却しますので、確認をお願いします。

1~3年生にプライベートゾーン について保健指導をしました



だいにするたための 5つのルール

2025年 巳年 ぐつすり眠って元気がな1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐつすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとって下さいね。

プライベートゾーンは体のどこにある?

みずぎ 水着でかくれる場所

胸 おしり 性器 (おまた・おちんちん)

胸・おしり・性器は、ほかの人に見せたり、さわらせたりしてはいけません。友達のプライベートゾーンも、見たりさわったりしてはいけません。

- ①あなたのからだは、とても大事で、あなただけのものです。
- ②プライベートゾーンは、ほかの人に見せたり、さわらせたりしてはいけません。
- ③プライベートゾーンは、ほかの人のからだにもあります。見たり、さわったりしてはいけません。
- ④もしも誰かにからだをさわられたり、さわられそうになったら、「イヤだ!」と言って逃げて下さい。
- ⑤あなたを大事に思う大人はたくさんいます。困ったときは、周りの大人にも話してみてください。

ビジョントレーニングの結果を返します!



12月末に見る力の検査を行いました。今年度は行事等で毎日行うことが難しかったこともあり、9月の検査結果に比べて伸び悩んだ人もおられるかと思ひます。しかし『継続は力なり』という言葉もあるように、これからもおうちなどで継続して取り組めば、必ず見る力の向上に繋がります。結果を参考に、またご家族でも取り組んでみてください。

に当てはまる漢字は?

吹 真
降 原 暖 至
山 眠

今の季節に 関係する漢字だよ。

