



長い2学期が終わり、楽しみにしていた冬休みです。クリスマスやお正月など、楽しいイベントがたくさんです。そんなウキウキの冬休みですが、元気でなければ楽しくすごすことができません。家族と楽しい冬休みがすごせるよう、健康に気をつけてすごしてください。冬休みの間、しっかり生活リズムを整えて、2025年を元気にすごすパワーを蓄えておいてください。みなさま、良いお年をお迎えください。



3学期身体測定(予定)
1/8(水) ... 4~6年生
1/9(木) ... 1~3年生、特支
測定時服装: 体育着半袖 短パン
その他: 靴下は脱ぐ。女子は髪の毛を上結びすぎないようにする。
※欠席者は後日実施します。

健康診断結果による受診はお済みでしょうか?

今年度春に実施した健康診断結果による受診のすすめがある児童で、まだ受診が済んでいない児童には右図のようなピンクの用紙で本日、通知表と一緒に配付しました。むし歯や視力低下はそのままにしておく気づかないうちに進行し、深刻な病気につながるリスクが高まります。早めの受診をお願いします。受診後はすみやかに受診結果を学校へ提出してください。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



12/12 学校保健委員会を開催しました!



今年度も対面で学校保健委員会を開催しました。今年のテーマは「睡眠」。健康診断結果をはじめ、児童保健委員による啓発動画の作成、養護教諭による保健指導、高学年の実践「ナイスイミンチャレンジ」などについて報告しました。また、睡眠時間の確保について学校・保護者・学校医の3者で協議しました。学校医の橘先生は「睡眠時間は多ければ多いほど良いが、十分な睡眠時間を確保できるような生活リズムの獲得に向け、諦めずに少しずつ近づけていくことが大切である。」とおっしゃっていました。子どもたちの意識だけではなかなか難しい課題です。明日から冬休みが始まり、自宅ですごす時間が増え、生活リズムが不規則になる人も多いため、ぜひご家庭でも「ナイスイミン」に挑戦していただけたらと思います。

2025年 巳年
ぐつすり眠って元気に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、脱皮をすることで「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」という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くださいね。

