

# ほけんだより 1月

No.9 令和6年1月9日 石岡市立石岡小学校 保健室

いよいよ2024年のスタートです。「よいお年を」と挨拶をしてくれたみなさんは、どんな年末年始を過ごしましたか？

今年は辰年です。龍のように強くたくましく、心も体も成長していける一年になることを願っています🍀

## 保健目標

てあら 手洗い・うがいを しよう。



## 安全目標

あんぜん 安全に とうげこう 登下校しよう。

## 1月 保健行事(身体測定)

	1校時	2校時	3校時	4校時
15日(月)	1-1	2-1	2-2	
16日(火)	3-1	3-2	4-1	4-2
17日(水)	5-1	6-1	6-2	



### ～身長を測るときの注意点～

- ① 柱の中心に、背中・お尻・かかとをつける。
- ② 髪を高い場所で結ばない。



## 生活リズムを整えるカギ「体内時計」



冬休みに夜更かし・朝寝坊の生活を送ってしまった人はいませんか？一度乱れてしまった生活リズムを元に戻すには、1～2週間程度かかるといわれています。また、不規則な生活を送っていると、ストレスを感じやすく心と体のバランスが保てなくなることも…。毎日元気に過ごすために、生活リズムを整えるカギ「体内時計」を意識してみましょう！

朝になると目覚め、日中は活動し、夜になると眠くなる。このあたり前とも思える体の仕組みは、体内時計の働きによるものです。ただし、人間の体内時計は24時間より少し長めにセットされているため、このズレを直す必要があります。

### 体内時計をリセットするには…

- 1 起床後、太陽の光を浴びる。
  - 2 朝ご飯をしっかり食べる。
  - 3 寝る前は、タブレット・テレビ・スマホは使わない。
- 毎日の積み重ねが肝心！

## 5年生 生(きる)教育講演会



### 「生命の誕生とその大切さ」

～自分らしく生きる・君は愛されるために生まれた～



12月6日(水)、龍ヶ崎済生会病院の陳央仁先生をお招きして、生教育講演会を開催しました。いのちの誕生や神秘性、その大切さについて、親しみやすい表現や映像を交えながら、分かりやすく説明してくださいました。授業後には、「自分の誕生日には、家族に対して感謝の気持ちを込めて産んでくれて“ありがとう”と伝えたいです。」「両親からもらったこの命を大切に、自分らしく成長していきたいです。」など、たくさんの心温まる感想が聞かれました。





# 7つの「まちがい」をさがしてみよう！

答えは  
ほけんしつまえ ろうか  
保健室前の廊下  
にあります。

