



錦小学校  
保健室  
2025.2.6

まだまだ寒い日が続きますね。みなさん、体調はいかがですか？冬は空気が乾燥して感染症がとてもしゃりやすい時期です。窓を開けると、とっても寒いですが、換気をしっかりしましょう。

## あなたの心の中にいる鬼を退治しよう！

みがき残し鬼



みがきをわすれたり、みがき残しをしないようにしましょう

子どもを甘いものに誘い、歯みがきをさせない悪い鬼

メディア鬼



スマホやテレビは1日2時間以内と決めて、後は外で遊んだり、読書をしたりしましょう

子どもをスマホやテレビに長時間付き合わせる悪い鬼

食べ残し鬼



野菜や魚、何でも残さずよくかんで食べましょう

子どもに好ききらいをすすめる悪い鬼

誘う悪い鬼

子どもをたらたらに



眠っている間に「成長ホルモン」が出ます。おそくても10時にはねるようにしましょう

朝、目が覚めたら顔を洗い、朝日を浴びましょう



あなたの中のいろんな鬼を追い出して、2025年も元気に過ごしましょう！

### ほけんしつより

1月の掲示板はおみくじでした。子ども達に、大人気でした。そのおみくじが、壊れてしまった時のこと。

(おみくじ)ないやん。

壊れて今、修理中。ないから、自分で好きなん選んで。

じゃ、毎日「6！」(6は大吉です。)



けいそく とし ねんせい ほけん はなし  
\*計測の時に1~5年生に保健のお話をしました。

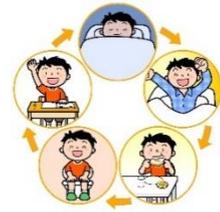
1年生 早ね・早おき・朝ごはんのお話の感想

○早ね・早おき・朝ごはんがほんとに大事ってわかった。

朝ごはんを食べなかったら元気がなくなったりする。

○早ね・早おき・朝ごはんが大切なことをはじめて知った。

○ぐっすり眠るとからだは成長することを知った。これからしようと思った。

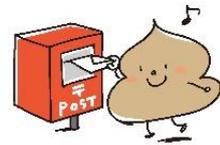


2年生 うんちのお話の感想

○これからしっかり好き嫌いせずに食べて、バナナうんちを目指します。

○ごはんを食べてうんちを出していい気持ちになる。

○今日から早起きをしてバナナうんちを出したいなと思いました。

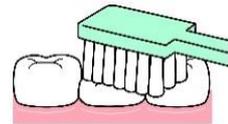


3年生 歯のお話の感想

○生え変わりの歯がなぜ虫歯になりやすいのかよく分かった。

○人間は歯の生え変わりが1回だけなので歯みがきするときは、しっかりこちょこちょみがきをしたいです。

○虫歯になりたくないのだから絶対に歯みがきをして虫歯を二度と出さないようにしたいです。



4年生 睡眠のお話の感想

○「すいみのひみつ」を聞いて、これからは、寝る30分前には

ゲームをやめようと思いました。

○寝る時間を多く寝たらいいと思ったけど、早めに寝た方がいいと思った。



5年生 姿勢のお話の感想

○机と顔の間は、パー2つ分位あげた方がいいと分かった。明日からは、グー1つ分と、パー2つ分をやりたい。

○これを学んで、いっぱい変な姿勢をしていることが分かりました。

いいことを知れてよかったです。これをちょっとずつ意識して頑張ります。

○自分が姿勢を正して気持ちよく生活しようと思いました。



\*6年生は、4年生の復習の2次性徴を2月にする予定です。