



2024年12月24日

境東小学校保健室

「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除や餅つきなどのお正月の準備をしていたそうです。みなさんも気持ちよく新年を迎えるために早めに身の回りをきれいにしていきましょう。

2学期身体測定結果 (平均)

Table with 9 columns: 学年 (Grade), 男子 (Male), 女子 (Female). Sub-columns for 身長 (cm), 伸び (cm), 体重 (kg), 増加 (kg).

伸びと増加は、1学期の平均結果との比較です。成長は、それぞれ人によって差があります。平均値は自分の測定値を確認するときの参考にして下さい。

2学期までの受診率

お知らせの紙をもらって、まだ病院へ行ってない人は、冬休みを利用して行ってきましょう。

Table showing clinic visit rates for 検診 (Checkup), 歯科 (Dentist), 眼科 (Ophthalmologist), 耳鼻科 (ENT), and 内科 (Internal Medicine).

全校で あと49人, あと45人, あと3人, あと13人

冬休みを健康に過ごすために目標をたてよう! ファミリールールもがんばりましょう。

☆健康の目標

Form for setting health goals: 私(わたくし)は, _____ します。

☆生活の目標

Form for setting life goals: ねる時間 _____ 時 _____ 分, おきる時間 _____ 時 _____ 分

☆お手伝いの目標

Form for setting help goals: 私(わたくし)は, _____ します。

お家の人へ

○「家族で決めて守ろう!!メディアのファミリールール」について

今年度は家族みなさんとメディアとの付き合い方を考え、家庭での約束を決めていただきたいと思います。配布されるプリントを見て、境小・境東小の保健委員の児童と保護者で考えてもらったルールを参考に、各家庭に合ったルールを設定し5日間取り組むものです。

勉強や調べ物で使う場合を除いたメディアの利用時間に気をつけ、普段メディアを使用している時間に、他のことをして過ごし、充実させられないかを考えられるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

○色覚検査について

色覚検査の希望がある場合には、連絡帳などで学校にお知らせいただければ随時実施することができます。

○受診はお済みですか?

健康診断の結果、治療や検査が必要で、まだ受診が済んでいない場合には、冬休みを利用して一度受診されることをおすすめします。年末年始は、家庭の都合やお仕事の予定等で何かと忙しい時期ではありますが、よろしくお願いいたします。

Illustration titled 'よく眠れるのは誰?' (Who sleeps well?) comparing habits of six people (A-F) and their sleep quality. Includes tips like '寝る1時間前には甘いものを食べる'.

1月の身体測定予定 8日(水) 4・5・6年生 14日(火) 1・2・3年生

おねがい

- 体育着 (半そで・半ズボン) を忘れずに。
• 髪の毛を結ぶ位置は身長が測りやすいようにしてきてください。