



浜岡東小学校  
保健室



2025年も残すところあとわずかとなりました。明日から冬休み。子どもたちの大好きなクリスマス・お正月がやってきます。大人はあわただしくなりますが、子どもたちの生活リズムを乱すことがないよう気を付けて過ごしたいものですね。

本年も、様々な保健行事にご協力をいただきありがとうございました。冬休み明けに、元気いっぱいの東っ子たちと会えるのを楽しみにしています。

  
 もうすぐ冬休み。どこかに出かける人もいれば、お家でゆっくり過ごす人もいると思い  
 ます。過ごし方は様々ですが、すべての基本は心身の健康です。規則正しい生活をして、  
 充実した冬休みを過ごせるようにしましょう。

## 冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないこと  
が大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



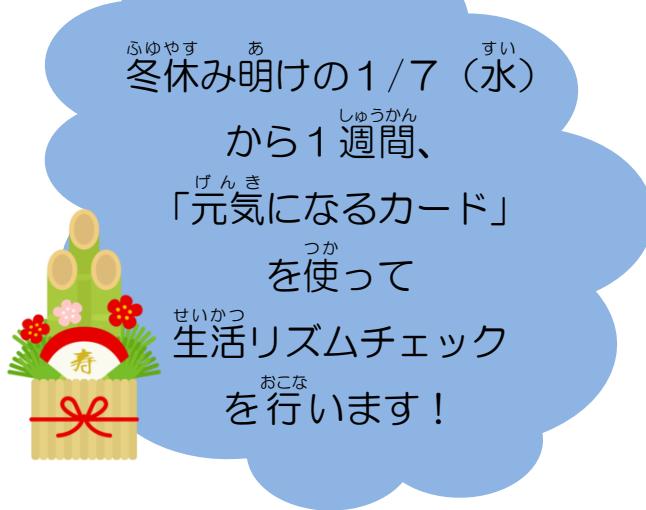
動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を見つけて決めて使おう。

※必要な睡眠時間は9~10時間です

### 1月 身体測定日程

	第2時	第3時	第4時
1月 7日(水)	6-1	6-2	
8日(木)		5-1	5-2
9日(金)		4-2	4-1
13日(月)	3-1	1-1	たんぽぽ
14日(火)	2-1	2-2	

※体操服を忘れずに持ってきてください。



# ねんせい 2年生 「おへそのひみつ」を勉強しました

「おへそのひみつを知ろう」をテーマに、へその緒の役割やお母さんのお腹の中でどのように成長し、生まれてくるのかを学習しました。また、妊婦さんである舞先生にも授業に参加してもらい、実際にお腹を触って赤ちゃんに話しかける活動を通して、命の尊さについても感じることができました。



## ～みんなの感想～

- ・おへそはお腹の中でお母さんとつながっていたしるしだとわかった。
- ・いのちの始まりが0.13mmだと知ってびっくりした。
- ・(舞先生のエコー写真を見て)指があってかわいいかった。大きく育ってほしいと思った。
- ・お腹の中で大切に育ててくれてありがとう。
- ・痛かったと思うけど産んでくれてありがとう。



## 保護者の方へ

日頃から、本校の教育活動にご協力いただきありがとうございます。

今後、感染症が流行することが考えられます。今一度、感染症対策にご協力ください。

- ・換気のため、教室の気温が低くなる時があります。上着を着るなど、温かく調節のできる服装での登校をお願いいたします。
- ・ランドセルの中にマスクの予備を2~3枚入れておいてください。
- ・清潔なハンカチとティッシュを毎日必ず持たせてください。
- ・お子さんが体調不良の場合、お迎えに来ていただく場合があります。日中でも必ず連絡がつくようにしておいてください。

よろしくお願ひ  
ございます

