



たむかえにししやうがっこう
由迎西小学校ほけんだより

NO. 5

れいわ ねん がつ にち
令和5(2023)年12月18日

はっこうしゃ ようごきやうゆ たか た
発行者：養護教諭 高田

こんげつ せん さ あ
今月のえがおおセンサー

じんけんしゅうかい ねんせい
人権集会で2年生のみんなが「なまえ」
の大切さを教えてくれたよ。たくさん
のきもちがこめられているんだね。



なんじ かん 何時間ねればいいですか？

よく聞かれる質問です。ちょうどよい睡眠時間は人それぞれなので、何時間と決めることはできませんが、小学生のみなさんには、9～11時間をおすすめされています。朝7時に起きるとすれば、遅くとも夜10時までには寝るようにしたほうがいいですね。帰ってからどんなふうにごせば夜10時までにはねることができるのか、自分のスケジュールをふりかえって、時間を上手につかってみましょう。ぐっすり眠ることは、体と心のすこやかな成長に欠かせません。

ふゆやす たの 冬休みも楽しくすごすために

- ◇早起き、早寝をする
 - ◇朝、昼、夜、3食きちんと食べる
 - ◇食べたら歯みがきをする
 - ◇運動や外あそびで体を動かす
 - ◇ゲームやスマートフォンなどの使用時間を決めて守る
 - ◇外出後の手洗いをていねいにする
- 学校がある日と同じように、リズムのある生活を心がけましょう。楽しい冬休みになりますように。



えがおのタネ

くすりは正しく使おう

6年生は「薬物乱用防止教室」で、学校薬剤師の富永先生とくすりの正しい使い方を学びました。ふだん使っているくすりも、使い方を守らないと『乱用』になります。くすりは私たちの健康に役立つものであると同時に、副作用というリスクもあります。お店で買えるくすりも、薬局でもらうくすりも正しく使うことが大切です。

クイズ

みせいねんしゃ いんしゆ きつえん やくぶつらんよう
未成年者の飲酒や喫煙は、薬物乱用にもつながることから何と言われる？

- ① スタートドラッグ
- ② カジュアルドラッグ
- ③ ゲートウエイドラッグ

こた ほけんしつまえ
答えは保健室前の
掲示版を見てくださいね。



保護者のみなさまへ

今冬は様々な感染症が流行しています。多くの感染症は手洗いが予防の基本です。冬休みは外出の機会も増えると思いますので、帰宅後の手洗いは特にていねいに行いましょう。睡眠や食事にも気をつけて、生活のリズムをくずさないように過ごせるといいですね。

お知らせ

- う歯未治療のお子さんに受診のお勧めを通知します。行き違いで治療済みの場合はお知らせいただけませんと幸いです。
- 3学期も6年生から順に身体測定を行います。測定後は学年に応じた保健教育を行う予定です。ご家庭でも話題にしてみてください。