



3学期が始まって約2週間が経ちました。生活リズムは整って
できましたか？先週から寒さも厳しくなり寒暖差で体調を崩し
やすいです。自分の体は自分で守れるように、生活リズムを
整え1日3食食べることを心がけましょう。また、夏とは違い
水分補給も忘れがちです。喉が渴いていなくてもこまめに水分
をとりましょう。
いつもより少し元気がないなど思うときは健康チェック手帳に
書か先生に相談してくださいね！

今日の体調は？

痛いところはない？

朝ごはんは食べた？

顔色はいい？

よく眠れた？

うんちは出た？

体温は _____℃

毎朝チェックしよう！

3つの首を温めて体ポカポカ

くび首 ネットウオーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

てくび手首 外に行くときは
手袋を忘れずに

あしくび足首 締めつけない、
厚手の靴下が◎

薬物乱用防止教室がありました！

1月18日に学校薬剤師の新名主先生が来校し、5、6年生と後期生に薬物乱用についての授業をして
くださいました。薬物が体に及ぼす影響を中心に教わりました。後半は実際に自分たちが先輩や
友達から薬物を勧められた際にどのように断るかの練習を行いました。自らの言葉できっぱりと断
り、誘ってきた子にもやめようよと助言する頼もしい姿を見ることができました。薬物についてしっか
りと考える時間となりました。



保健室からの
お知らせ

- 2月3日に歯科の健康講話が開催されます。時間は16時15分、場所は開発センターを予定して
います。子供たちは学校が終わる次第そのまま参加します。
- 1月31日から「みしまっこチェック」を行います。
- 2月17日(金)は学校保健委員会が開かれます。今回は栄養教諭の板津先生に講話していただ
く予定です。御多用中とは思いますがご出席をよろしくお願ひします。