



令和5年12月22日(金)
横浜市立上郷小学校

天気がいい日も風が一段と寒く感じられ、冬本番を迎えています。子どもたちは、寒さにも負けず外で元気に遊ぶ様子が見られたり、冬休みの楽しみを話してくれたりします。

しかし、2学期の疲れや寝不足から、体のだるさや頭痛を訴えて来室する子どもが多くなってきています。また、吐き気や腹痛の訴えも多いです。冬は、感染性の胃腸炎などの病気も流行しますので、朝の健康観察時にお子さまの体調を確認し、無理をして登校せず、ご家庭で過ごされることも考えていただければと思います。



1月の予定



月	火	水	木	金
8 成人の日	9 始業式	10	11 発育測定 6年生	12 発育測定 5年生
15 発育測定 4くみ	16 発育測定 1年生	17 発育測定 3年生	18 発育測定 2年生	19 発育測定 4年生

発育測定

今年度最後の発育測定(身長・体重)をします。



◎全員、体育着を持ってきてください。

◎計測のじやまにならないよう、髪の毛は高い位置や後頭部で結ばないようにしてください。

* 測定後、健康手帳を一度ご家庭にお返しします。学校で保管しますので、結果を確認後、印をしていただき、必ず担任へ返却してください。

また、成長の記録や体のことについて、お子さんと一緒にお話していただけると嬉しいです。

印をするページ：7ページ(1~3年生)、8・9ページ(4~6年生)

生活リズムチャレンジカード 冬休みバージョン

夏休みに引き続き、冬休みの生活リズムチャレンジカードを配付しました。

長期休みの間は、生活リズムが乱れて体調をくずしやすくなります。上郷小学校では、特に、長期休みになるとゲームやスマホを長時間して、寝るのが遅くなってしまったと感想を書く児童が多いです。食事・睡眠・運動・歯みがきを意識して、ぜひご家族で取り組んでいただければと思います。お子さんが楽しく続けられるよう、声かけなどのサポートをお願いします。

冬休みが始めます

タブレットやスマホの使い過ぎに気をつけよう!



冬休みになり、タブレットやスマートフォンを使う時間が長くなり過ぎないようにしましょう。使う時は、次のようなことに気をつけましょう。使い方についておうちの人と話すのもよいですね。

<p>① 正しい姿勢で使いましょう。</p> <p>画面から30センチ以上はなれましょう。</p>	<p>② 使う時間を決めましょう。</p> <p>連続で使うのは、1時間以内にしましょう</p>	<p>③ 長時間、同じ姿勢を続けないようにしましょう。</p> <p>カチコチ</p>
<p>④ 使用中は、30分に1回、20秒以上遠くを見ましょう。</p>	<p>⑤ ねる前の1時間は使わないようにしましょう。</p>	<p>⑥ そのほか、学校やおうちで決めた約束を守って使いましょう。</p>

上手なおやつのといかたをしよう!

冬休み中は、家におやつを食べることが多くなりがちです。栄養は、1日3度の食事からとるのが基本なので、おやつは時間や内容に注意して上手にとりましょう。

<p>① 時間に注意</p> <p>朝昼夕3食のリズムをくずさないように時間を決めてとりましょう。</p>	<p>② 砂糖やし質のとり過ぎに注意</p> <p>おかしには砂糖が、スナックがしにはし質が多くふくまれています。いっしょにとる飲み物にも注意しましょう。</p>	<p>③ 食べ過ぎに注意</p> <p>あらかじめ食べる分を取り分けておくなど工夫しましょう。</p>
---	---	---