

すくすく



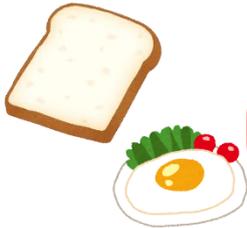
立山町立釜ヶ淵小学校
保健室
令和4年1月7日



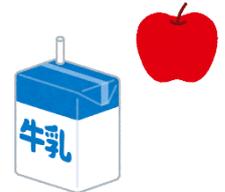
楽しかった冬休みが終わり、3学期がスタートしました。年末年始は、家族でゆっくり過ごすことができたでしょうか？お子さんが今年も健康で楽しい学校生活を送ることができることを願っております。

1月の保健目標

好き嫌いしないで何でも食べよう！



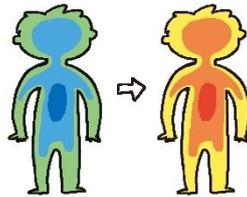
朝ごはんから一日を始めよう ～朝ごはんの効果～



脳と体の活動が高まる



体温が上がる



うんちが出やすくなる



体内時計がリセットされる



生活のリズムが整う



体の成長を助ける



せいかつ き か 生活を切り替えるコツ



お じかん はや
起きる時間を早める

あさ ごはん た
朝ごはんを食べる

てきと うんどう
適度に運動する

薬物乱用防止教室（6年生）を開催しました！

12月15日（水）に6年生を対象に薬物乱用防止教室を開催しました。学校薬剤師の松村先生を講師にお招きしました。

SNSの普及等により、薬物乱用の危険性は身近な問題になってきていることを学びました。そこで、もし薬物乱用に誘われたらどのように断るかを考え、クラスで共有しました。先生からは、断り方のヒントとしてアイメッセージを教わりました。



じぶん つごう のよい ぐすり
自分に都合のよい薬はありません！！
じぶん じしん たいせつ
自分自身を大切にしよう！！

ことわ かた 断り方のヒント！！ アイメッセージ

わたし しゅご きもち つた
「私」を主語にして気持ちを伝える”

たとえば…「私 は使いたくない」
わたし けんこう たいせつ
「私 は健康を大切にしたい」

あいて ひてい
相手を否定せずに、
じぶん きもち つた
自分の気持ちを伝えることができる☆

3学期の保健行事

☆身体測定

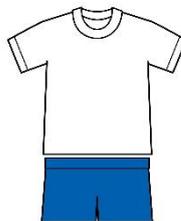
1/11(火)	3・4年生
1/12(水)	1・2・5・6年生

☆視力測定

1/13(木)	4～6年生
1/14(金)	1～3年生

《身体測定：服装》

半袖
半ズボン



《視力測定：持ち物》

めがね
(使っている人)

