



お家の人と読みましょう

令和4年1月11日  
三沢小学校  
保健室 No.15

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました！冬休みは、元気に過ごせたいですか？「冬休み受診しらべ」で教えてくださいね。

1月20日は「大寒」で1年の中で最も寒い時期と言われています。これからが冬本番ですね。感染症対策を徹底したり、生活リズムを整えて、病気に負けない体を作っていきましょう！



### ～ 保護者の皆様へ ～

1

新型コロナウイルス感染症の流行が拡大している中で、新学期を迎えることとなりました。冬休み中も感染症対策や、保護者による「朝の健康観察」を家庭でも実施していただいておりますが、今後も引き続きご協力をお願いします。尚、お子さんが体調不良の際は、無理をさせず、学校をお休みさせてください。尚、その際は必ず、医療機関を受診し、感染拡大防止策にご協力をお願いします。

2

### 発育測定をおこないます。

1月13日(木)	1・2年生	5・6年生
1月14日(金)	3・4年生	

また、**1月17日(月)**は「さわやかセブン」です。おうちでも確認をしてみてください。

背中を  
まっすぐに  
するだけで

せなか せなか せなか  
背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

けんきゅう  
この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

三沢小学校では、正しい姿勢で学習に取り組む「立腰教育」を推進しています。健康委員会が作成した「正しい姿勢のポスター」を、各クラスに掲示しました。引き続き、全校で取り組んでいきたいと思ひます。

### キリトリ線

☆冬休み中のケガや病気の受診について教えてください。  
1月14日(金)までに、担任の先生に出してください。

**冬休みの  
受診しらべ**  
(兄弟はまとめて記入してください)

\_\_\_\_\_年 なまえ\_\_\_\_\_

1、お医者さんにかかるような病気をしましたか？ はい いいえ

「はい」のひとは  
どんな病気(からだのようす)にかかりましたか？  
右に記入してください。

2、お医者さんにかかるようなけがをしましたか？ はい いいえ

「はい」のひとは  
何をしてるときに、どこを、どうしましたか？  
右に記入してください。