



ぽっかぽか

R3. 12. 21

No. 13

(保健だより) 下仁田中 保健室
生徒・保護者向け

もうすぐ冬休みです。3年生にとっては、いつもとちょっと違う冬休みになるのでしょうか。とにかく健康には気を付けてください。元気ならば、自分のしたいこと、何でもできます。勉強も遊びも充実した冬休みを過ごしてください。

こんな過ごし方をしている人は モンスターのしわざかも!?



ゴロゴロするもん



布団やこたつ、ゲームなどあらゆる手段を使って、ダラダラさせようとするモンスター。運動不足になって、寒さに負けてしまうよ。

手洗いたもん



水で流すだけで「ちゃんと洗えたよ」とささやくモンスター。汚れた手で顔をさわったり食事をすると、感染症にかかりやすくなるよ。

食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ食べられるよね」とお皿にのせてくるモンスター。食べすぎは、胃や腸に負担がかかってしまうよ。

夜ふかしするもん



「学校は休みだよ」「おもしろい動画があるよ」と、誘ってくるモンスター。疲れがたまったり、カゼをひきやすくなってしまふよ。

冬のお出かけの？ポイント

寒さ対策

- ☐ 下着を着る
- ☐ 重ね着をする
- ☐ 3つの首をあたためる

事故対策

- ☐ 明るい色の服を着る
- ☐ なるべく早く帰宅する
- ☐ おうちの人に「誰とどこに行く」「帰る時間」を伝える

モンスターをやっつける方法はどれかな？

早起き お手伝い 部屋のそうじ ていねいな手洗い (手首や指の間も忘れずに!) お風呂に入る
好き嫌いをなく食べる ひと口30回噛んで食べる 腹八分目にする テレビを見ない日を決める 散歩★

3学期からの給食時間の曲は、41名の生徒から、すてきな曲を紹介してもらいました。全部かけられないかもしれませんが、楽しみにしててください。

11月22日(月)～12月3日(金)まで、人権学習集中旬間でした。この集中旬間に、校長先生が、ワカバの曲で『あかり』を紹介してくださいました。その後も水曜日の給食の時間に流していました。

今回は、保護者の方にも、この曲の歌詞を紹介したいと思います。

<YouTubeでも聞けますよ。>

泣きたくて でも泣けなくて
いまひとりぼっちのあなたへ
ちゃんと伝えたいんだ そばにいたいよ
どうか どうか
僕はいつだって弱虫で
いつだって初心者で
臆病ばかりじゃダメなんだって
わかってるはずなのに
歩き出すのはしんどいな
きれいな言葉はウソっぽくて
肝心なときはぶきっちょで
本当はきっとすぐに助けてほしいのに
「大丈夫だよ」って 笑ってたんだ

エスカレーター駆け下りてく
背中が拒んでる
大切なこと 急いで言っておくよ
するしてもいいよ逃げだしたっていいよ
負けてもいいよ
でも自分を投げ出さないで
泣きたくて でも泣けなくて
いまひとりぼっちのあなたへ
ちゃんと伝えたいんだ そばにいたいよ
どうか どうか どうか
消えないで
どうして何も言わないの?
どうして行ってしまうの?

返事もない何度かけても繋がらない
どうしようもなく ひとりなんだね
暗闇の中 涙枯れてしまつて
朝が信じられなくなったら
するしてもいいよ 逃げだしたって
いいよ 負けてもいいよ
でも自分を投げ出さないで
泣きたくて でも泣けなくて
いまひとりぼっちのあなたへ
ちゃんと伝えたいんだ
そばにいたいよ
どうか どうか どうか
もう少し続きます。ぜひ、聞いてみてください

保健委員会で、冬休みの振り返りシートを作りました。

学校保健委員会のテーマ「自分たちの生活をデザインして、ICT とうまく付き合おう」を冬休みに実践してほしいです。

メディアを使う時、意識してほしいことを、保健委員会で話し合いました。

次のことについて、意識し生活してほしいと思います。

- ① 冬休み中、メディアを使う時間を決めること
- ② メディアの使用時、30分に1回は、目を休めること
- ③ メディアを使う時の環境を考えること（明るさなど）
- ④ 「いつやめてもいいよね」ルールを守ること
- ⑤ 他のことと両立すること
- ⑥ メディアばかりではなく、外に出て体を動かすこと



<やり方> クラズルームに3つのシートを予約設定しました。

① **12月28日(火)8時に、冬休み生活振り返りシート12月用を配信します。12月の生活を振り返ってください。** → **12月31日までに返信**

② **1月5日(水)8時に、冬休み生活振り返りシート1月用と冬休み保健調査を配信します。**
→ **記入して、1月7日(金)始業式の朝までに返信**

≡ R3 下仁田中

ストリーム 授業 メンバー 採点

+ 作成

Google カレンダー クラスのドライブ フォルダ

冬休みの保健調査

投稿予定: 2022/01/05 8:00

冬休み生活振り返りシート12月用

投稿予定: 12月28日 8:00

冬休み生活振り返りシート1月用

投稿予定: 2022/01/05 8:00



いつもの生活振り返りシートなら、早寝・早起き・朝ごはん・適度な運動などの項目があると思いますが、これらは、『あたりまえ』のこととして、取り組んでほしいと思います。