

学校のようす

江戸川区立第二葛西小学校 保健室NO. 9 令和7年1月14日

2025年ねんがスタートしました。冬休みに寝る時間らゆやすや起きる時間ねが不規則ねになっていた人は、低学年おは、低学年は9時までに、中学年は9時30分までに、高学年は10時までに寝るようにしましょう。

1月の保健目標「元気に体を動かそう」

冬は、外ふゆが寒く部屋そとにこもりがちですが、日常生活さむの中でも体へを動かす機会やがたくさんあります。運動にちじょうせいが苦手な人も家族なかや友達なかと話しながらかみ歩いたり、掃除からだに一生懸命うご取り組んだりすると自然きかいと体うごを動かすことができます。

からだ うご 体を動かさないと・・・

ストレスが溜まってしまう



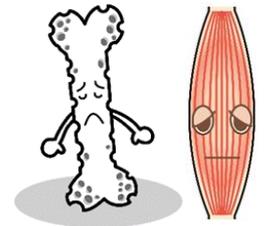
お腹がすかなくて食欲がでない



つか 疲れていなくてぐっすり眠れない



ほね きんにく 骨や筋肉がよわ弱くなってしまう



睡眠の資料を配布しました

江戸川区より「良いねむりで心も身体もけんこうに！」という資料しりょうが届いたため、朝会とどで睡眠ちようかいについてのお話しすいみんをしました。資料しりょうを配布はいふいたしますので、ご家庭かていでご活用かつようください。なお、本校は「子どもすいみんけんしんプロジェクト」には参加さんかしていないため、裏面りめんの「すいみんの記録きろく」は参考さんこうにご使用しようください。

発育測定について

1月の発育測定がつの結果はついくそくてい（発育けっかの様子はついく）は、2月上旬ようすに個人情報がつじょうじゆんが見られないように折りたたむ等こじんじょうほうを配慮みして配布おいたします。

色覚検査について（1・4年生希望者）

2月に1・4年生の希望者ねんせいを対象きぼうしゃに「色覚検査たいしやう」を実施しきかくけんさいたします。詳細じっしは、1月下旬がつに配布はついくする希望調査書きぼうちやうさしよをご確認かくにんください。

