

はつらつ



香川大学教育学部附属坂出小学校

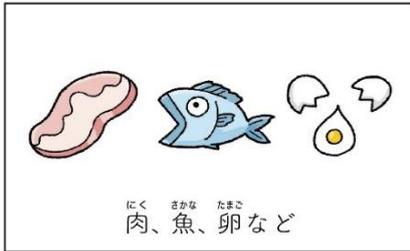
「一月は行く、二月は逃げる、三月は去る」という言葉があるように、3学期はあっという間に過ぎていきます。6年生のみなさんは卒業に向けて、1〜5年生のみなさんも新しい学年に向けて少しずつ意識していることとおもいます。

今年はインフルエンザが大流行しています。2回インフルエンザになったという人も多くいるそうです。予防のためにも朝の時間や休み時間の換気、給食の前の手洗いは忘れずにするようにしましょう。また、運動をする、睡眠をたっぷり取る、好き嫌いをなく何でも食べるなど他にも予防方法はたくさんあります。自分にできそうなことを見つけて毎日元気に過ごしていきましょう。

かぜをひいたときに 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

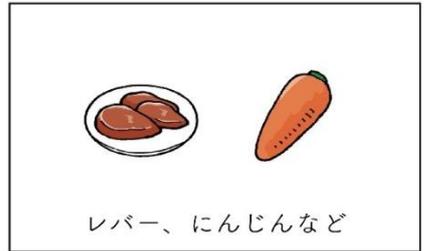
たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



寒いからといって **ポケットに手を入れて歩くと危ないよ**

× ねこ背になるよ

ねこ背は首の痛みや肩こり、消化不良などの原因になります。

× 転んでも手がつかないよ

ポケットに手を入れていると、転んだときに手がつかず、けがをすることがあります。

© 少年写真新聞社 2024

寒い日は、つつい背中を丸めて、手をポケットに入れて歩きたくなりますよね。登下校の時や、学校にいるときも、そのような人達をよく見かけます。自分の安全と健康を守るためにも、ポケットから手を出して歩くようにしましょう。

目に👁️ many Happy してますか？

2学期の学びのたよりのコラムには、目を大切にすることについて、お話をさせていただきました。

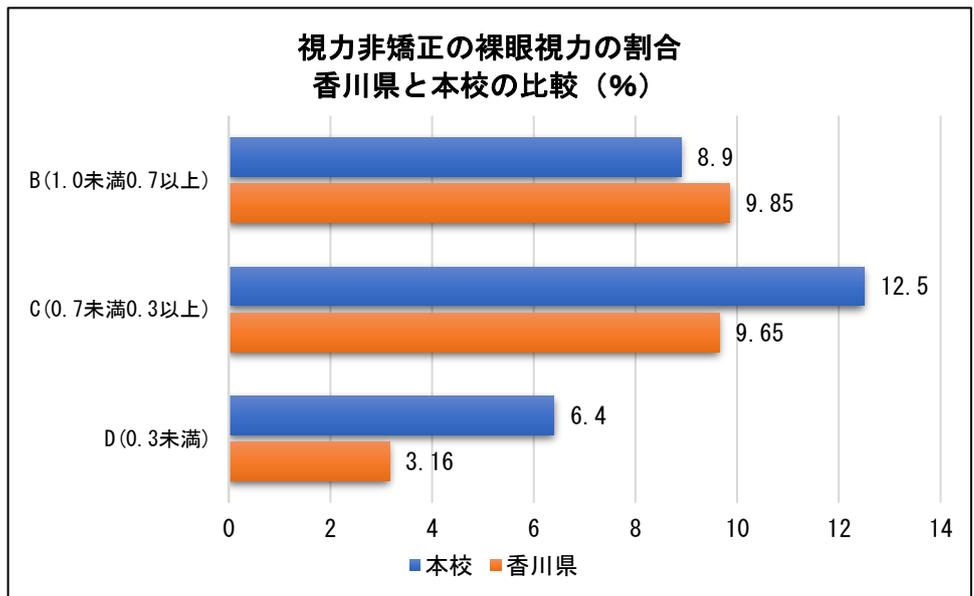
スマホやゲームなど便利なものが悪いのではなく、その便利なものを「どう使うのか」といった使い方が大切です。これは、目の健康以外にも言えることだと思います。便利なもの、時短できるものがあふれているからこそ、その使い方は、自分でよく考えて使いたいですね。

遅くなりましたが、2学期の視力検査の結果を集計し、香川県の学校保健統計調査と比較してみました。今回は附属坂出小学校全体と、香川県全体の結果を比較したデータを紹介します。各学年のデータはまた改めて紹介します。

裸眼視力(眼鏡などで矯正していない視力)で比較をしました。青色が附属坂出小学校、オレンジ色が香川県の結果です。香川県に比べて、附属坂出小学校の方が、視力がC(0.7~0.3未満)、D(0.3未満)の人が多いいことが分かります。

香川県全体で見ても、視力が1.0未満の小学生の割合は、徐々に増えてきています。自分たちでできる、目を大切にする方法には何があるでしょうか。

「いつもより、目と物の距離を離すことを意識してみる」「目の休憩や体操をする」「目によい食べ物をいつもより多く食べてみる」「よい姿勢で過ごしてみる」などできることはいろいろあります。自分の身だけでなく、自分の目も自分で守ることを意識していきましょう。



SC・SSW 来校予定日 (2・3月)



- 大林 SC : 2月18日(水) 1日
川人 SC : 2月6日(金) 午後、3月6日(金) 午後
藤澤 SSW : 2月6日(金) 一日、2月10日(火) 午前、2月17日(火) 1日
2月27日(金) 午前、3月10日(火) 午後、3月13日(金) 午後
3月23日(月) 午前

お申し込みの予約は学級担任または、保健室(46-5204)まで
ご希望の時間に予約が入っている場合もあります。ご了承ください。