



令和8年1月9日

日南市立大窪小学校

保健室



おうちの方と
読んでね

3学期が始まって1週間がたとうとしています。体のリズムはもどりましたか？

ここ数日、冬の寒さも本格的になり、朝と夕方は特に寒い日が続いていますね。寒い日が続くと、体を動かすことがいつもより消極的しょうきよくてきになってしまいますが、寒さに負けず、毎日たくさん体を動かしましょう。

3学期も毎日元気に登校し、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



1月7日(水) しんたいけいそく身体計測・しりょくけんさ視力検査じっしを実施しました



4月の身体計測と比べると2人とも大きく成長していました。今の時期は、体と心が成長する大切な成長段階です。規則正しい生活をこころがけたり、毎日運動をしたり、バランスのよい食事を意識しましょう。

今回の身体計測と視力検査を通して、自分の体の変化や普段の生活習慣や運動量、食生活がどれだけ、えいきょう影響しているかを実感してもらえたら良いです。

大窪小けんこう神社？



きかんげんてい期間限定で大窪小けんこう神社が保健室前に設置せいちされました。



写真は、今年の健康運がわかるおみくじを引いている様子です。さて、結果はどんなことがかかれていたかな？

今年も、悠馬さんと結々さんにとって元気いっぱい楽しい学校生活がおくれますように、力になりたいと思っています。

2人とも〇吉でした





保護者のみなさまへ

健康診断の結果を配付いたしました。

小学校最後の身体計測・視力検査が終了しました。悠馬さんも、結々さんも自分の体の成長に興味を持っているようで、検診の日以外でも、保健室に来て、よく身長を測っています。

視力の低下は、普段の生活だけではなく、学力にも影響しますので、普段から目に優しい生活をこころがけてほしいです。

タブレット端末を使用するときは、

- ✧ 背筋を伸ばし、姿勢をよくする
- ✧ 目線は、画面から 30cm 以上はなす
- ✧ 30 分に 1 回は、20 秒以上遠くを見て、休憩をする

ご家庭で使用されるときは、以上のことに気を付けてほしいと思います。今回、「視力検査の結果のおしらせ」が届いたご家庭は、できるだけ早めに眼科受診をお願いいたします。



令和 8 年 2 月 2 日（月）～2 月 6 日（金）

細田地区 4 校合同（細田中・細田小・大堂津小・大窪小）

「グットモーニング 60 分」がおこなわれます。



期 間 令和 8 年 2 月 2 日（月）～2 月 6 日（金）

内 容 登校時間（家を出る）60 分前に起きることを目指す取り組み



今回の「グットモーニング 60 分」をおこなうことで、時間に余裕ができたり、学校で集中して学習に取り組めたり、起きる時間を決めることで、寝る時間も一定になるという効果が期待されます。

今年、初めて細田区 4 校合同で取り組むプロジェクトです。お忙しい朝の時間になりますが、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

いつも本校の保健教育にご協力いただき、ありがとうございます。
3 学期も学校保健委員会や書類の提出などその他の様々な場面でご協力をしていただくことがあると思います。今年もよろしくお願いいたします。

