



冬休みを健康にすごそう

R4. 12. 22

2学期もいよいよ終わります。2学期も新型コロナ感染予防に、ご協力いただきありがとうございました。これから寒さも本番になります「手洗いや消毒・マスク・換気・水分補給」を守って病気の感染予防をしましょう。

新しい年を、ご家族のみなさんが健康に迎えられるように。

(*'▽')すくすく健康カードの取組から・・・矢上小のお手伝いランキング発表！！

* 毎日又はほぼ毎日お手伝いをした人は77%でした *

1位 食事の準備・かたづけ（料理の手伝い、お米とぎ、配膳、食器洗い、朝食づくり等） 165人

2位 洗濯（干し、とりこみ、たたみなど） 93人

3位 お風呂そうじ 50人

4位 お布団しき・お布団たたみ 28人

5位 くつ並べ 23人

6位 そうじ（玄関、トイレ、部屋の片づけ、掃除機かけなど）21人

7位 弟妹のお世話 14人

8位 ペットのお世話 6人

その他 仏壇にお線香をあげたりお供え物をしたり、下げたりする・買い物の荷物持ち・ゴミ出し

植物の水やり・ポストの郵便物を取る・お父さんにコーヒーを出す！ など 各数名

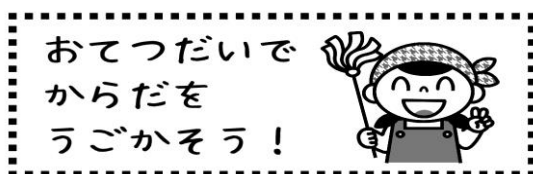
矢上小学校の子ども達の取組です！何か一つでもお手伝いをするとその分家族で過ごす時間にゆとりができます。また、生活に潤いを与えるお手伝いもありますね。家庭で経験することで、子どもにとっても色々な気づき生まれ、今後に役立つことでしょう。皆さんも是非、参考にしてみてください。(^^)／

♡ すくすく健康カード保護者の声 ♡

- ◆沢山の家事を手伝ってくれてありがとう。とっても嬉しかったよ！学校の話も聞いて良かったです。
- ◆電子メディアを見るのはいいけど、子ども達の言葉遣いが気になる。これだけの影響ではないと思うが、改めて時間、見る内容等、親が把握しておかなければならないと思った。◆ゲームやテレビの時間を減らし読書をよくしていたと思います。自ら9時前にはベットに入り、朝早く起きて規則正しい生活ができてとても良かったと思います。◆いつもより早く寝ようと意識するようになり、寝る前に絵本の読み聞かせが出来、親子で楽しむ時間が出来て良かったです。外でよく遊び、体を動かす時間も増え、逆上がりも出来て家族で喜び合いました。これからも早寝早起きを意識し家族との時間を増やしたいと思います。◆社会科見学や時間走の話など、楽しそうに話してくれるのが印象的でした。宿題を見て今学校で習っていることなど、聞けたり親も耳を傾ける時間ももっと必要だなと感じました。◆家族の会話が増えて良かったです。メディアを減らすことは大事であると同時に、目的は継続する力を養うことだと感じましたので、これからも取組んでいきたいです。◆普段意識して電子メディアの視聴を行っておらず、なんとなくBGMのようについていることがあります。少し意識することで、規則正しい生活が送れるとともに、視力や心身の刺激を抑え、それが自然と休養につながっていくという事を実感しました。

♡ お子さんに向ける温かな眼差しが感じられます ♡

冬休みも体験を増やしたり、お手伝いをしたりして、自分や家族の役に立つことにチャレンジしよう！



虫歯の治療まだの人は お忘れなく！

◇ただ今の治療率48%・・・あと54人の人も放置しないで歯科を受診しましょう！

◇一生使う、健康維持に大切な歯です。ケアしてあげましょう！(^^)！