

ほけんどより

八俣小学校 令和7年1月

2025年
己年
ぐつすり眠って元気がな1年を

あけましておめでとうございます。2025年は己年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐつすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとって下さいね。



スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

3学期が始まりました。まだ冬休み気分から抜けられない人はいませんか？冬休み中、生活リズムがみだれてしまった人は、5つのスイッチで学校モードに切りかえましょう。

スイッチ! ①



毎日同じ時間におきる

スイッチ! ②



おきたら日の光をあびる

スイッチ! ③



朝ご飯を食べる

スイッチ! ④



夜ふかしをしない

スイッチ! ⑤

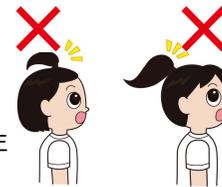


外で元気にあそぶ

今月の保健行事

【身体測定】

9日(木) 2校時 6の1 3校時 6の2
10日(金) 2校時 5の1 3校時 5の2 4校時 4年
14日(火) 2校時 3の1 3校時 3の2
15日(水) 1校時 2の1 2校時 2の2 3校時 1の1 4校時 1の2



★体操服(半袖・半ズボン)で行います。
★髪をしばる場合は、身長が正しく測定できるよう、耳より下の位置でお願いします。



12/18 6年生救命救急講習

古河消防署三和分署の皆様を講師としてお招きし、人が倒れる場合にそうぐしたとき、どのように行動したら良いか、また、お話を聞いた後に、胸骨圧迫の仕方を学習しました。

- ① 傷病者発見
- ② 周囲の安全確認
- ③ 意識の確認
- ④ 大人を呼ぶ
- ⑤ 救急車とAEDの要請
- ⑥ 呼吸の確認
- ⑦ 胸骨圧迫



【講話】



【胸骨圧迫の教材】



【胸骨圧迫の実技(全員)】



【AEDを使った実技(代表)】

講話で使用したDVD「たたかう救急アニメ 救え!ポジョレー!」は、インターネットでも視聴することができます。ぜひご覧ください。