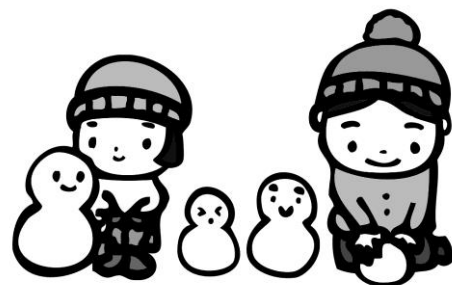


2022年 東野小学校保健室

3学期がスタートして2週間が過ぎました。
今年の目標は決まりましたか？ 私は、次の
3つを頑張りたいと思います。

- ①保健室の整理整頓をする！
- ②1冊でも多くの本を読む！
- ③1日「10000歩」歩く！



厳しい寒さが続いていると思いますが、休み時間になると外に出て遊ぶ子が増えたように思
います。新型コロナウイルスが流行していますが、基本的な予防対策を心がけなが
ら学校生活を楽しくて欲しいです。

おうちの方へ

まん延防止等重点措置の指定を受け、保健室でも引き続き、新型コロナウイルス
予防について慎重に対応しています。けが対応と体調不良対応の場所を分けている
ため、休養スペースが限られています。以下の二点についてご協力をよろしくお願い
します。

①熱がなくても早退になることがあります。

咳が多く出たり、頭痛があったり、学校生活に支障がある場合は、発熱がなくても
お迎えをお願いしています。ご理解をお願いします。

②朝の健康観察を今まで以上に入念にお願いします。

お子さまの朝の様子で少しでも心配な点がある場合は、無理せず欠席させてくだ
さい。また、同居している家族に熱・風邪症状がある場合も登校を控えてください。

冬休み健康ビンゴがんばりました！

学 年	1 年	2 年	3 年	4 年	5 年	6 年	計
ビンゴ12こ 達成★	39	33	35	15	22	9	153

今回初めて、「冬休み健康ビンゴ」を宿題に出しました。「お手伝い・歯みがき・運動・
メディアコントロール」など様々なミッションが25個ありましたが、よくがんばってくれ
たようです。その一部をご紹介します。

自分で決めるミッション

- ・早起きして初日の出を見る。
- ・漢字検定の勉強をする。
- ・字数の多い本を読む。
- ・お母さんの助けになる。
- ・リフティング100回。
- ・冬休みを楽しむ。

みんなが取り組んだお手伝いランキング

- 1位 食器運び・ゴミすて
- 2位 お風呂を洗う
- 3位 兄弟の世話
- 4位 大そうじ・かたづけ
- 5位 さらあらい
- その他 おせちを作る。雪かきをする。
料理を手伝うなど…

やってよかったこと

- ・たくさんお手伝いをして、喜んでもらえたから嬉しかった。
- ・いつもみがかない歯の裏側をみがいたら、すっきりした。
- ・料理やそうじを手伝って、大変さがわかった。
- ・毎日外で運動するようにしたら、体力がついた気がする。
- ・普段しないこと（料理）に挑戦できて、大変だったけど楽しかった。



むずかしかったこと

- ・お正月特番が多くて、テレビを消して食事するのは無理だった。
- ・だらだらしてしまい早寝早起きが難しかった。
- ・寒いので、外で運動はできず引きこもってしまった。
- ・ついつい夜遅くまで起きていることが多かった。
- ・テレビとゲームの時間を決めるのが、難しかった。



家庭数