

スノーシュー活動があります

1月17日・25日にスノーシュー活動が予定されています。とても楽しみな行事ですが、雪の中で活動のため、バスで向かう道中は山道となり、活動は屋外です。そのため、安心して活動できるように3つのことに気を付けて参加できると良いと思います。お子様が楽しく活動できるように準備等よろしくお願い致します。

1. 衣類で温度調整できるようにする。

気温は低いですが、活動をして暑くなることも考えられます。重ね着等で、暑いときは脱ぐ、寒いときは着て温度調整をしましょう。

2. 足の爪は、切っておく。

爪が長いと怪我をしやすいです。活動前日までに爪が伸びていないか確認し、伸びていた場合は切っておきましょう。

3. 酔いやすい人は、酔い止めを準備する。

乗り物酔い、バイバイ



12月21日東那須野中学校区地域学校保健委員会を行いました

東那須野中学校と大原間小学校のPTA役員や職員ともに、子供たちにとって大切な『質の良い睡眠について』をテーマに開催しました。小学5、6年生と中学生を対象に睡眠に関する事前調査を実施し、本校の保健委員会で調査結果発表の動画を作成しました。そして保健師さんにも講話をしていただき、それをもとに「質の良い睡眠を取るために学校や家庭でできること」を話し合いました。身体も心も健康に過ごすために、ご家庭でも生活習慣の見直しをしてみてくださいいかがでしょうか。

