

ほけんだより 1月

R5. 1. 10
一色南部小学校



2024年、新しい年が始まりました。「一日の計は朝にあり、一年の計は元旦にあり」という言葉があります。これは、一日の計画は、早朝のうちに立て、一年の計画は元旦に立てるとよいです。物事は、なんでも最初が肝心です。みなさんは、どんな1年にしたいですか？目標をもとに計画を立て、

学校のみなさんが、けがや感染症にかからず、元気に過ごせるように願っています。

身体測定

1月

- 12日(木) 特別支援学級
- 13日(金) 1-1
- 16日(月) 2-1 5-1
- 17日(火) 3-1 3-2
- 18日(水) 4-1
- 19日(木) 6-1

1月のほけんもくひょう

寒さに負けない体をつくろう



- *持ち物：健康手帳
- *服装：体操服
ハーフパンツ

健康な体づくりは生活から

1. 早くねましよう

「夜ふかしをする→学校があるから無理に早く起きる→ねむたい・だるい」というパターンが、冬休み気分からぬけ出せない「冬休みモード」のひとつです。できるだけ早く寝ることを心がけましょう。



2. 好き嫌いをせず食べましよう

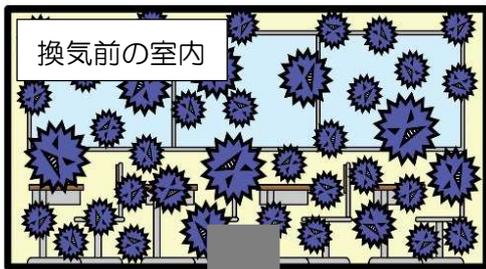
食べることは、栄養をしっかりと摂ることにつながります。好き嫌いをして少ししか食べないと、体に入る栄養も少しです。しっかりと食べて、元気になりましょう。



3. 体を動かましよう

夜になっても眠くならないと思ったら、昼間のうちに体を動かしましょう。動いた分、体が休みを必要としますから、夜は自然に眠くなります。

★感染症予防のために環境を整えましょう



寒い時期は、どうしても換気が不十分になりがちです。閉め切った室内では、かぜなどのウイルスやダニ、ほこりが部屋中をただよび、気分が悪くなったり感染症にかかる原因にもなります。休み時間には窓を開けて、新鮮な空気に入れかえましょう。

換気のポイント

- ★30分に1～2回、5～10分を目安に換気をする。定期的に換気することで、きれいな空気を保ちやすくなります。
- ★空気の通り道をつくる。
例えば、学校の教室では、運動場側の窓と廊下側の窓を開けると、空気の通り道ができます。



🌿🌸🌿🌸🌿🌸🌿🌸🌿🌸🌿🌸🌿🌸🌿🌸🌿🌸🌿🌸

★おうちの方へ

★身体測定について

- 健康手帳をご自宅で保管されている場合は、身体測定日までに学校に提出してください。
 - 身体測定の服装は、体操服・ハーフパンツで実施します。タイツは脱いできてください。ジャージで登校する場合は、ハーフパンツもはいてきてください。
 - 女子児童は、身長が測定しやすい髪型にしてきてください（ポニーテール等は正確に測定できないことがあります）。
- *3学期は、視力検査の実施はありません。

★親子げんきっ子カードについて

冬休み中、生活リズムがくずれてしまった子もいると思います。自分の生活を見直し、しっかりとした生活リズムを取り戻すために、3学期も「親子げんきっ子カード」を実施します。期間は1月13日(金)～19日(木)です。土日も含めて、生活リズムの立て直しがしっかりとできるように、ご家族で点検に取り組んでいただきたいと思います。

★感染症対策と健康観察について

かぜ・インフルエンザが流行する時期です。また、新型コロナウイルス感染症についても、引き続き感染症対策が必要です。登校前には、お子さんの検温チェックをお願いします。また、日中は体調が良くても、下校後や夜、急に体調が悪くなることがあります。土日などの休日も含め、ご家庭で過ごしている間も健康観察をしていただきたいと思います。

★ご寄付をお願いします

来年度の準備をする時期になってきました。

体操服(半袖・長袖)・ハーフパンツなど、着用しなくなったものがあれば保健室にご寄付ください。サイズ指定はありませんが、特に小さめのサイズを必要としています。服を汚してしまった児童に、保健室から貸し出しするために使用させていただきます。

