

ほけんだより 1月号

*おうちの人といっしょによみましょう。

令和6年1月9日 園部小学校保健室

あけましておめでとうございます！

いよいよ一番寒さが厳しい季節となりました。かぜやインフルエンザなどの『感染症』にかからないためにも、からだを冷やさず、しっかり温めることが大切です。たとえば、着るもの、身につけるものを工夫するだけでも温かく過ごすことができます。「下着をつける」「重ね着をする」「手ぶくろやぼうしを使う」「首・手首・足首をあたためる」その他にも、あつめのくつ下をはいたり、半袖の下着を長袖にしたり。すぐにできるちょっとしたふうでも、思ったより効き目があります。これらのくふうを取り入れながら、寒さに負けずにがんばっていきましょう。



ふゆやす あ しんたいけいそく おこな 冬休み明けの身体計測を行います



日程は、次の通りです。

令和6年1月16日(火)	3年生、4年生
17日(水)	2年生
18日(木)	1年生
22日(月)	5年生、6年生



【保護者の皆様へ】

- ・計測時は、半袖、短パンです。
- ・当日髪を結ぶ際、頭頂部や後頭部の高い位置で結ばないようにお願いします。
- ・健康手帳を学校へ持ってきてない場合は、当日までに必ず持たせてください。



～ 保護者の皆様へ ～

感染症について及び受診報告書提出のお願い

- ☆ インフルエンザやノロウイルス等の感染症予防のため、引き続き手洗い等の予防対策と併せて、登校前の健康観察をお願いします。なお、欠席のため連絡される際には、マチコミメール、連絡帳等で欠席理由を必ずお知らせください。
- ☆ お子様がインフルエンザやノロウイルスに感染された場合は、出席停止となります。速やかに学校までご連絡いただきますようお願いいたします。(インフルエンザの出席停止の期間については、「ほけんだより12月号」をご覧ください)
- ☆ 視力検査や歯科検診の結果受診依頼をもらい、冬休み中に受診されましたら、「受診報告書」に保護者の方が記入し、各担任まで提出してください。すでに受診をしており、報告書を提出していない方も提出をお願いします。

1月の
保健目標



★室内での安全な過ごし方を考えよう。

冬休みの生活

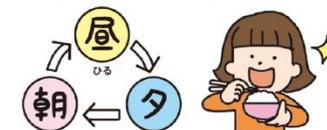
ふりかえり
チェックシート

長い休みの後は、どうしても生活習慣が乱れがちです。下のチェック表を使いながら、冬休みの生活をふりかえり、学校生活中心の生活リズムに切りかえていきましょう。

早ね早起きができた



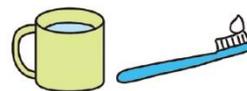
朝・昼・夕の三食を
きちんと食べた



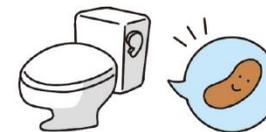
運動やお手伝いなどで
からだを動かした



食べたあとに必ず
歯みがきをした



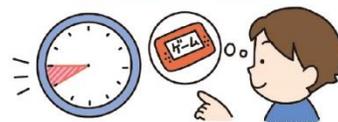
ほぼ毎日うんちが出た



外から帰ったとき、必ず
手洗い・うがいをした



ゲームやスマホは
時間を決めて使った



休みの後は、学校へ気持ちが向かず、クラスに入りにくかったり、ゆううつな気持ちになったりすることがあるかもしれません。そんな時は、休み時間などに外で思いっきり遊んだり、お友達とお話したりして自分のモヤモヤを解消していきましょう。保健室でもお話を聞くことができますので、ぜひ利用してみてくださいね。

換気しないと、こんなことに!?



ウイルスに
感染しやすくなる



二酸化炭素が増え、
頭痛がする



空気が汚れ、
嫌な臭いがする



チリやホコリが
アレルギーの原因に

寒くても、一時間に一度は空気の入替えをしよう!