

ほけんだより 1月

西小保健室
No,12
令和8年1月

あけましておめでとう!

冬休みは楽しく過ごせましたか？今年の午年は成功・運気が駆け込む年といわれているそうです。今年成功させたいこと、やってみたいことなど目標を考え挑戦していく1年にしてみてはどうでしょうか。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人も、早めに生活リズムを学校モードに切り替えて3学期も元気に勉強や運動をがんばりましょう！

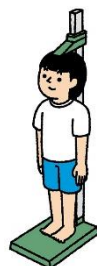


1月の保健行事予定

身体測定



1月13日(火)	1校時	4年生
	2校時	5年生
	3校時	6年生
1月14日(水)	1校時	2年生
	2校時	1年生
	3校時	3年生
	4校時	ほほえみ組
1月15日(木)	業前(8時~8時20分)	13日と14日の欠席者



※13日、14日欠席し15日も欠席だった児童は登校次第測定します。

- 体育着の半袖半ズボン着用、タイツは脱いで測定します。
- 髪の毛の長い人は横か耳の下で結んでください。



- 身体測定終了後、成長の記録をお渡しします。お子様の成長をご確認いただき学校に提出してください。

スイッチ!

ふゆやす 冬休みモード >>> がっこう 学校モード

お正月気分から抜け出せない人はいませんか? 3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 早くねる!

「夜ふかし→学校があるから早起き→ねむい」というパターンが多く見られます。まずは、夜ふかしをせず、早めにねることを心がけましょう。



スイッチ! ② 朝ごはんを食べる

朝からだるい人に多い「朝食ぬき」。例えば、パンにバナナ、牛乳。これだけでも食べてくるとエネルギー不足になりにくいですよ!



スイッチ! ③ からだを動かす!

昼のうちにからだを動かしましょう。体育、外遊び、お手伝い... 動いた分、からだが休みを必要として、夜には自然にねむくなります。



... 保護者の方へ ~手洗いの励行・手順確認について~ ...

日ごろから感染症の連絡、学級閉鎖への対応にご理解ご協力いただきありがとうございます。冬の寒さがピークになる時期が近づいてきました。インフルエンザだけではなくノロウイルスや食品による感染性胃腸炎の流行も心配されます。多くの感染症において予防の基本となる「手洗い」は習慣としてできているでしょうか。下記のポイントを中心に、お子様だけではなく、ご家族全員での励行・確認をいま一度お願いできれば幸いです。

- ◎帰宅後、食事の前、トイレの後などこまめに洗っているか
- ◎石鹸をしっかりと泡立てて流水で洗っているか
- ◎手首、指と指の間、指と爪の間など洗い忘れないか
- ◎手洗い後、水気を清潔ならタオルやハンカチでふき取っているか

感染症 みんなで協力して 流行を防ぎましょう

