

ほけんだより 1月

令和6年1月9日
東久留米市立南町小学校
保健室 第10号

あたら しい一年がスタートしました。冬休みはどんなことをして過ごしましたか？今年一年みなさんが大きながや病気がなく、元気で過ごしてほしいと思います。そのために規則正しい生活をして、安全に気をつけましょう。今年もよろしくお願ひします。



3学期の身体測定について

3学期の身体測定の日程は以下のとおりです。体育着を忘れずに持ってきてきましょう。

日	1月10日	11日	12日	15日	16日	17日	18日
曜日	水	木	金	月	火	水	木
学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	たけのこひまわり

★計測の結果は、健康カードに記入して、一度持ち帰ります。
身長と体重を確認後、保護者の方が押印又はサインをして、学校へ提出してください。

しめ切り：1月24日（水）まで

※計測の当日に欠席した人は、計測後に配布され次第早めに提出してください。

3学期の保健行事

- 1月30日（火）6年生のがん教育
- 2月 8日（木）5年生の歯科指導
- 2月22日（木）3年生の歯科指導



保護者の方へ

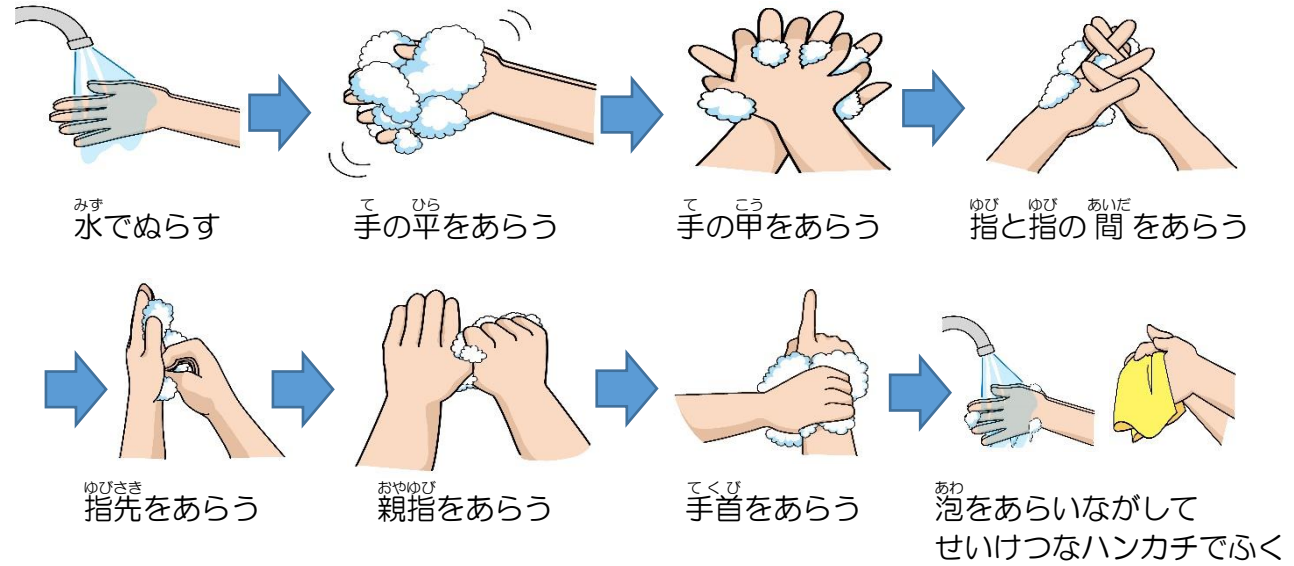
- 3学期の身体測定後に、健康カードを配布します。確認し、押印又はサインをして学校へ提出してください。
- 冬休み中の「生活リズムチェックシート」の記入へのご協力をありがとうございました。学校の生活リズムに戻せるよう、早寝早起きのご協力をお願いします。
- 3学期も朝の健康観察をお願いします。体調が悪いときには無理をせず欠席をお願いします。
- 学校で体調が悪くなった場合、熱がなくてもお迎えをお願いすることがありますので、ご了承ください。※遅刻や早退の際は、安全のため保護者の方の送迎が必要です。



1月の保健目標 「うがい手あらいをしよう」



正しい手あらいの仕方



学校では、休み時間の終わりに「あわあわ手あらいの歌」が流れていますね。

「あわあわ手あらいの歌」に合わせて手をあらうと、手をすみずみまであらうことができます。心の中で歌いながらあらう、すみずみまでしっかりとあらいましょう。



ハンカチ・ティッシュを身につけよう。

正しいうがいの仕方

①ぶくぶくうがい

口の中にあるウイルスなどをあらう流す。



②がらがらうがい

のどの奥にあるウイルスなどをあらう流す。



3回以上おこなう

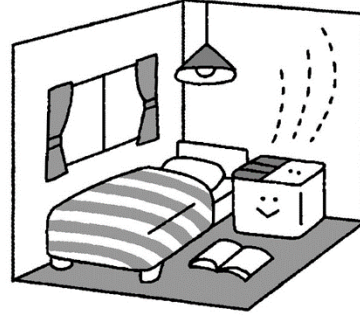
かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく^{やす}休む
(あたたかくして^{はやね}早寝しよう)



しっかり^た食べて^{えいよう}栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を^{しつない}適度な^{てきど}温度・^{おんど}湿度に^{しつど}
(^{おんど}温度21~24°C、^{しつど}湿度60%^{ぜんご}前後)