

ほけんだより 1月

れいわ
令和7年1月8日(水)

とびたきゅうしょうがっこう ほけんしつ
飛田給小学校 保健室

あけましておめでとうございます。冬休みはどのよう^すに過ごしましたか？今年も元気に過^すごせるように、生活リズムに気^きを付け、病気に負^{ひょうき}けな^まい体づくりを心^{からだ}がけ^{ところ}ましょう。

今年も一年、元気にすごそう

新しい年が始まりました。今年^{ことし}はどんな年になるか、ワクワクしますね。勉強^{べんきょう}やスポーツをがんばったり、友達^{ともだち}と楽しく遊^{あそ}んだりするために、こんなこと^{こと}に気^きを付け^{つけ}ましょう。

● 1日3食、栄養バランスの

よい食^{しょく}事をとる

● 適^{てき}度な運動^{うんどう}をして

体^{たい}力^{りよく}をつける

● 夜^{よる}はぐっすり眠^{ねむ}る

● 早^{はや}寝^ね早^{はや}起^おきる

● 感^{かん}染^{せん}症^{しん}予^よ防^{ぼう}を心^{こころ}がける

● 上^{じょう}手^ずにス^すト^とレ^れス^すを解^{かい}消^{しょう}する

● 「つかれたな」と思^{おも}ったら、

早^{はや}め^{やす}に休^{やす}む



こころ からだ げん き
心も体も元気いっぱい毎日^{まいにち}をす^すご^ごせ^せるよう、自^じ分^{ぶん}で自^じ分^{ぶん}の健^{けん}康^{こう}
を守^{まも}りま^ましょう。

保護者の方へ ~学級閉鎖について~

今年も、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎など、冬の季節性感染症の流行がみられる時季になりました。

複数の体調不良者（発熱など）が確認された場合、学級閉鎖や学年閉鎖、学校閉鎖の措置を取る場合があります（学年や学級の状況によって、きょうだいでも対応が違う場合があります。学校からの連絡にご注意ください）。



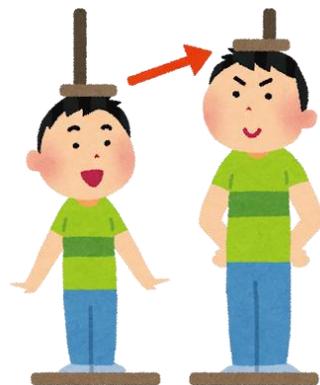
ぐあいがわるいときは
ゆっくり休^{やす}もう

ご家庭でも毎日の健康観察をお願いします。また、体調がすぐれないときは、無理をせず休養するようにしてください。

ほけんぎょうじ 1月の保健行事

- 1月 9日（木）：5・6年生計測
- 1月10日（金）：3・4年生計測
- 1月14日（火）：1・2年生計測

計測の服装は体操着です。お団子
やポニーテールのように頭頂部で結
ぶ髪形は正しく身長が測れないこと
があります。この日は頭頂部で結ば
ない髪形でお願いします。



ぐっすり眠れない人へ…

寝る前にこんなことをしていませんか？



寝るギリギリまで
スマホなどを操作している



アツアツのお風呂に
つかっている



ものをパクパク
食べている

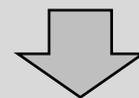
☆計測・健康診断結果のお知らせ方法

が変更になります☆

日頃から、学校の保健活動にご理解とご協力いただきありがとうございます。計測結果や健康診断結果のお知らせ方法が3学期から下記のように変更になります。確認をお願いいたします。

【変更前】

- （学校）計測・健康診断結果を健康手帳に記入し、配布。
- （家庭）保護者印を押し、学校に提出。



【変更後】

- （学校）計測・健康診断結果のお知らせを配布。
- （家庭）学校へ返却はせず、計測・健康診断結果のお知らせを家庭で保管。（学校への提出は必要ありません。）

計測の結果については、計測日当日もしくは翌日に結果を返却します。各家庭で確認をお願いいたします。

※今年度は様々な感染症が流行しています。感染症によって、出席停止の有無や停止の期間が異なりますので、ご不明な場合は保健室までご連絡ください。

【問い合わせ 養護教諭 遠藤花音 電話042-487-2815】