

ほけんだより

令和4年1月11日
巽小学校保健室第10号

新しい1年がスタートしましたね。「〇〇をがんばろう!」と目標を立てている人も多いと思います。目標を達成するためにも、まずは健康が第一です。今年も健康に気をつけて、元気で充実した1年にしましょう!寒い日も続きますが、手洗い、うがいをして、引き続き感染症対策を行いましょう。



感染症予防のポイント

〇に文字を入れて完成させてね!
体調が悪いときは、無理をせず、ゆっくり休むことも大事です!「うまく立たえて」を合い言葉に3学期も元気にすごしましょう!

う〇〇
をする



ま〇〇
をつける



<〇〇
を入れかえる



き〇〇
正しい生活をする

早寝早起きで
しっかり睡眠をとろう

理想の睡眠時間の目安	
6~13歳	9~11時間
14~17歳	8~10時間

た〇〇〇〇
をつける



え〇〇〇
バランスのよい
食事をとる



て〇〇〇
をする



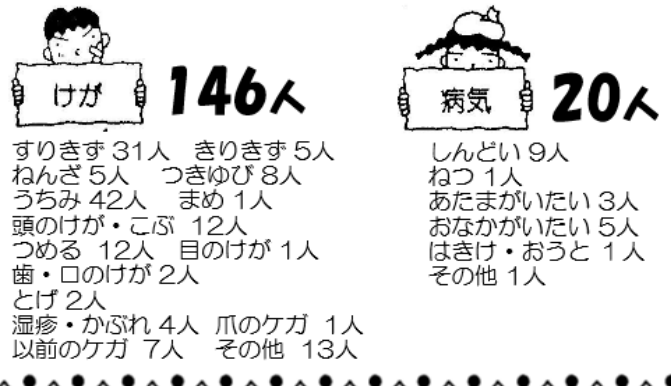
おうちの方へ

いつも学校保健にご協力いただき、ありがとうございます。今年も子ども達とともに、健康生活の充実におきて、保健活動を行っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

- ① 欠席・早退・遅刻の際は連絡をお願いします。もし、お医者さんに「インフルエンザ」や「感染性胃腸炎」等と診断された場合は「出席停止」となり、欠席扱いになりません。
- ② 学校で具合が悪くなり、早退させたいのに連絡がつかないということがあります。連絡先に変更がある場合は、必ず学級担任にお知らせください。
- ③ 朝の健康観察と検温を、引き続きよろしくお願いいたします。無理な登校は症状を悪化させ、長引かせる原因にもなります。具合が悪いときは早めの休養が大切です。
- ④ 児童や同居の御家族がPCR検査を受けた場合や濃厚接触者になった場合は、学校へ連絡してください。
- ⑤ マスクを着用するときは、鼻や顎が出たりするのではなく、正しいマスクの着用の仕方を、おうちでもお声がけをお願いします。また、学校でマスクをなくしたり、汚したりすることがありますので、予備のマスクの準備にもご協力をお願いします。



12月の保健室利用状況



スクールカウンセラーの先生が、1月18日(火)、2月1日(火)、2月15日(火)の10時45分~16時45分まで、本校に来てくれます。なにかお話をしたいことがある時は、保健室または、担任の先生に連絡してくださいね!

1月のほけんぎょうじ

12日	1, 2年身体測定
13日	3, 4年身体測定
14日	5, 6年身体測定

*体操服を忘れないように!!

