



あけまして、おめでとうございます。

※表面を保護者の方向け、裏面を児童向けに作成しております。

冬休みはいかがお過ごしでしたか？ いよいよ3学期が始まります。学年のまとめともいえる大切な時期です。児童たちが心身共に健康で毎日を過ごせるよう、サポートをしていきたいと思ひます。今年もどうぞ、よろしくお願ひいたします。

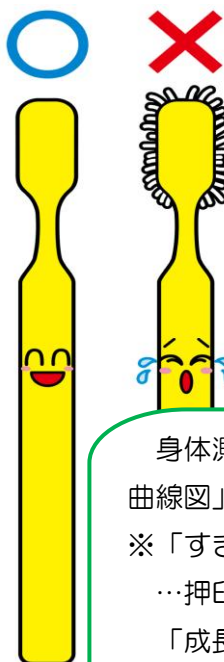


朝の健康観察をお願いいたします。

保健室では、体調不良の児童には必ず、朝の家庭での様子をきいています。登校前に下記の点を御家庭で確認をしていただくことで、学校生活での体調変化が確認しやすくなります。

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> のどの痛みがないか | <input type="checkbox"/> 朝ごはんをしっかりと食べたか |
| <input type="checkbox"/> 咳をしていないか | <input type="checkbox"/> 腹痛や下痢、嘔吐がないか |
| <input type="checkbox"/> 関節痛や筋肉痛がないか | <input type="checkbox"/> 倦怠感（体のだるさ）がないか |
| <input type="checkbox"/> 平熱より熱が高くないか | |

登校前に平熱より体温が1℃以上高い場合（目安37℃以上）は、登校を見合わせ、念のため受診していただくことをおすすめします。



学校の歯ブラシのチェックも
よろしくお願ひ
いたします。

身体測定後に、「すぎなのこ」と「成長
曲線図」を配布いたします。

※「すぎなのこ」

…押印の上、13日（金）までに提出

「成長曲線図」

…御家庭で保管又は処分

1月の保健・給食行事

11日（水）身体測定（全学年）

16日（月）給食なし（餅つきのため）

17日（火）歯垢染色・フッ化物洗口
（1・5・6年）

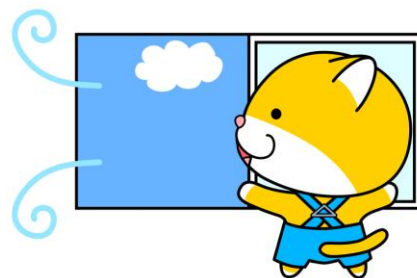
19日（木）歯垢染色・フッ化物洗口
（2・3・4年）

31日（火）マラソン大会前
健康診断
（全学年）



1月の保健目標は、「**教室の換気をしよう**」です。

「寒いから窓をあけたくない!」という気持ちはとてもよくわかりますが、換気をするのはみなさんの健康のためにとても大切なことです。



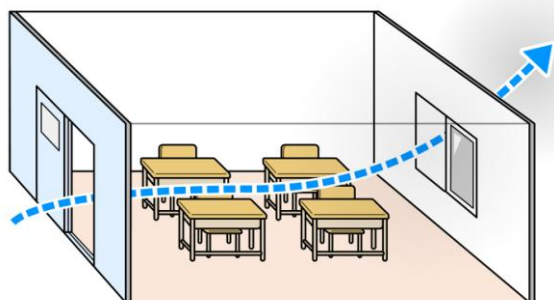
換気をしていない教室の空気は、
目には見えませんがとっても汚れています!!

みなさんの呼吸から出る二酸化炭素、洋服や棚などからでるほこりなどが汚れる原因です。汚れた空気を吸い込むと、からだを病気から守ってくれる力が弱ってしまい、インフルエンザなどにかかりやすくなってしまいます。せきやくしゃみから出る菌やウイルスも、換気をしないと2~3時間同じところにただよまわっています。

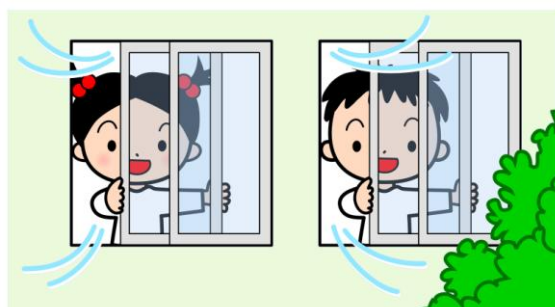
また、換気をしない、二酸化炭素がたくさんある環境に長くいると、集中力や思考力も低下し、勉強や学力にも影響が出てしまいます。

「教室の換気」のポイント

①窓と出入り口を開ける。



②中休み、昼休みの間に換気をする。



15分間ほどしっかり換気をしましょう。

教室の換気をしっかりして、
寒い冬を元気よくすごしましょう!

