

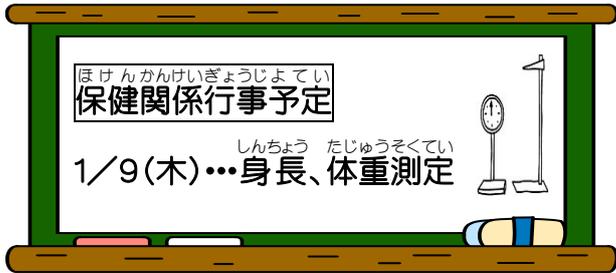
ほけんだより



令和7年 1月号
穂積小 保健室

＜1月目標＞「成長の変化に気がつくよう」

みなさん、あけましておめでとうございます！冬休みは、体調をくずしたりせず、元気に過ごすことができましたか？まだまだ寒い日が続いていますが、規則正しい生活習慣を心がけると共に、感染症予防も強化しながら、どんな病気にも負けない体づくりをしていきましょう！！



1月9日（木）に全学年身長と体重を測定します。
当日、体操着の半袖・半ズボンで測定しますので準備をお願いします。また、寒さが予想されますので、体操着の長袖・長ズボンの準備もお願いします。髪の毛の長い人は、頭の高い位置で髪の毛を縛らないように注意してください。

冬休み明け、規則正しい生活リズムはできているかな？

まちがいさがしをやってみよう！全部で7つあるよ！



冬休み明け生活チェック！！やってみよう！！

- 朝、気持ちよく目が覚めていますか？
- 朝ご飯はきちんと食べられていますか？
- おなかの調子はいいですか？
- 1時間目から、頭や体は、しっかり動いていますか？
- とても長い時間ゲームをしたり、テレビ・動画を見たりしていませんか？
- 夜更かしをしていませんか？

できているかな？
チェックしてみよう！



●まだまだ！感染症予防をさらに強化しましょう！

まだまだ感染症予防が必要です。「感染症にならない」、「他の人へうつさない」ために自分自身ができる予防をしっかりと行ってください。一人一人が意識をするだけで、感染拡大を防ぐことができます。感染症予防対策の基本を常に意識して、生活をしていきましょう。

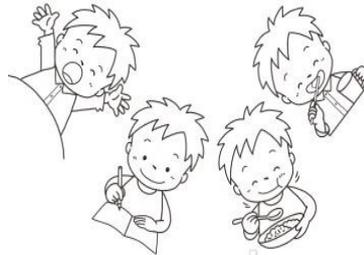
かんせんしょうよぼうたいさく 感染症予防対策のきほん



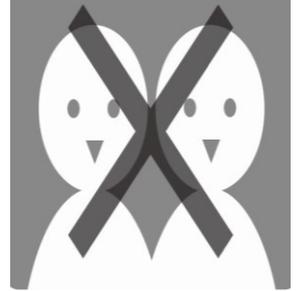
こまめな手洗い・うがい



必要なときは、マスクをつける



規則正しい生活



人の多いところになるべく近づかない

設定温度は
18℃～22℃に。



高くしすぎないでね～



元気な冬♪

頭痛

足熱。



足元は温かく

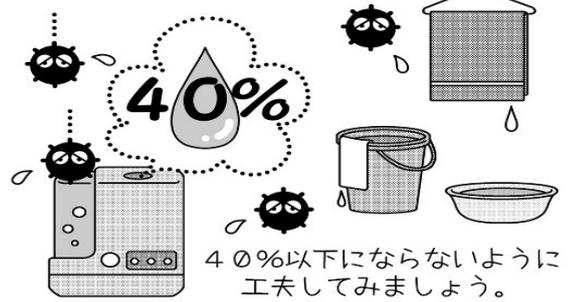
足元を温めると体もポカポカになるよ。

1時間に1回は、
ドア・窓を開けて。

休み時間だ！
換気だ！
外遊びだあー！



湿度を保つ。



40%以下にならないように工夫してみましょう。

★保護者の方へお願い★

3学期が始まります。感染症の流行も予想されますので、引き続きお子さんの健康観察のご協力をよろしくお願いいたします。

①登校前の健康観察をよろしくお願いいたします。

・平熱に応じてですが、37.5℃以上ある場合や体調が優れない場合には、無理をさせず家庭で休養させ経過の観察をお願いします。必要に応じて、医療機関の受診もお勧めします。

②学校を欠席する場合は、必ずご連絡ください

- ・学校を欠席する場合には、必ず朝の内にコネクトへの入力をよろしくお願いいたします。
- ・出席停止に関わる感染症につきましては、必ず学校にご連絡ください。