

ほけんだより1月

令和6年1月9日(月)
仁田佐古小学校 保健室
No.9

あけましておめでとうございます。令和6年がスタートしました。冬休みは、楽しく過ごせましたか？1月から3月は、「行く月・逃げる月・去る月」と呼ばれるほど、あっという間に過ぎていきます。次の学年に向けて、しっかり準備をしていきましょう！

身体測定のお知らせ

※体そう服をもってきてください。

※足や手のつめを切ってきてください。(マニキュアやペディキュアも、とっておきましょう！)



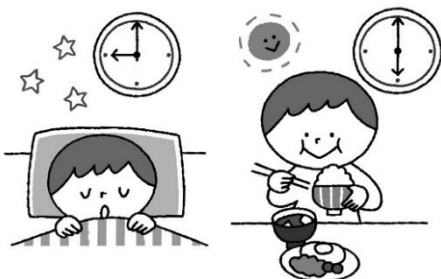
1/11(木)	1/12(金)	1/15(月)	1/16(火)	1/17(水)	1/18(木)
6年生	5年生	4年生	3年生	2年生	1年生

第2回 生活リズム点検カードについて

1月15日(月)～1月19日(金)に生活リズム点検を行います。点検項目は、①早起き ②朝ごはん ③家庭学習 ④テレビやゲーム ⑤早寝の5項目です。

第1回目(9月)に行った点検カード(ピンク)は返却します。その結果を確認して、今回の生活リズム点検の目標を立てましょう。(今回は黄色の用紙です。)

規則正しい生活リズム



生活リズム点検カード		年 組 番 名 姓						
がんばること	よくできた	できた	できた	11. (月)	12. (日)	13. (時)	14. (分)	15. (秒)
①早起き 起床時間におきましたか？	6時30分までにおきました	7時までに起きた	7時より遅くにおきました					
②朝ごはん 朝食はちゃんと食べましたか？	牛・鶏・卵の3色の食品のうち2色を食べた	牛・鶏・卵の3色の食品のうち1色のみ、または食べなかった						
③家庭学習 家庭学習をしましたか？	60分以上	45分～60分	45分未満					
④テレビやゲーム テレビやゲームをみたり、遊んだりした時間は、2時間を超えませんでしたか？	あわせて、あわせて2時間を超えませんでした	あわせて2時間を超えました						
⑤早寝 就寝時間におきましたか？	10時までに寝た	10時30分までに寝た	10時30分より遅くに寝た					
保護者サイン				教師のひとから好子さんへ				

保護者の方へ

第1回目の生活リズム点検へのご協力ありがとうございました。今回は、今年度最後の点検です。冬休みの生活リズムから学校の生活リズムに切り替える機会として、この週間を設けています。

保護者の方のサイン欄やコメント欄がありますので、ぜひご家庭で声をかけていただきながら、子どもたちの健康の保持増進にご協力いただきますようお願いいたします。

また、前回の結果(ピンクの用紙)もお返しします。ご家庭で保管してください。

裏面もご覧ください。

感染症にはご注意を!!

現在、長崎県では「インフルエンザ」、「感染性胃腸炎」、「咽頭結膜熱」の流行が見られます。冬は乾燥する季節で、咳やくしゃみの飛沫に含まれるウイルスが、空気中にとどまりやすいです。感染症が流行しやすい季節なので気をつけましょう。



掲示板上にも正しい手洗いについてのせています!



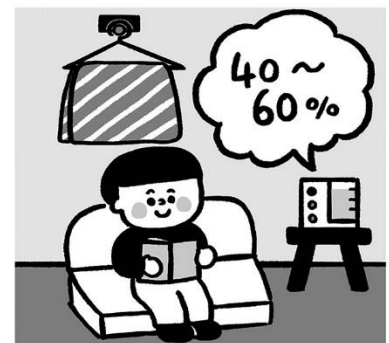
冬は湿度管理に注意しよう!

部屋の湿度を意識したことがありますか?

実は、湿度のコントロールは、インフルエンザやかぜなど感染症対策の基本の一つです。なぜなら、こうした感染症のウイルスは、湿度が低い環境を好むため、空気が乾

いている空間では活発になってしまうからです。

湿度の目安はおよそ 50% (40 ~ 60%) です。電化製品の加湿器のほか、水を吸い上げる紙製品の加湿グッズなどを上手に使って、部屋の湿度に気をつけましょう。濡れタ



オルを部屋に干すのも、おすすめです。

さまざまな工夫で、この冬を元気に乗り切りましょう!

3学期は寒い日が続きますが、免疫力アップのためにも適度な運動が大切です。冬休み中に、なまってしまった体を少しずつ動かしていきましょう!

登校前に体調がすぐれない人は、体温を測って登校できるか確認しましょう。

