



令和 6 年 1 月 9 日
畝部小学校 保健室



あ 明けましておめでとうございます。みなさん、ふゆやす げんき す 冬休みは元気に過ごすことができましたか。
ことし ねんげんき す 今年も 1 年元気に過ごすために、「早くねる!」「朝食をとる!」「からだを動かす!」ことを
こころ ころ 心がけましょう。まだまだ寒い日が続きます。てあら かんせんたいさく 手洗い・うがいなど感染対策もしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう きょうしつ かんき 今月の保健目標：教室の換気をしよう

きょうしつ かんき 教室の換気はできていますか？ さむ やす じかん 寒いですが、休み時間になった
まど とびら 窓や扉をしっかりと開けて空気の入れ替えをしましょう。また、
ふくそう たいおんちようせつ 服装で体温調節をしましょう。



きそくただ せいがっしゅうかん 規則正しい生活習慣で



スイッチ! ふゆ やす がっ こう 冬休みモード >>> 学校モード

しん がっ き はじ 新学期が始まりましたが、しょうがつ き ぶん ぬ だ ひと お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
ふゆ やす せいかつ か ひと 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

はや お 早起き



き じ かん お あさ ひ 決まった時間に起きて朝日
あ はや お を浴びましょう。早起きする
よる し ぜん ねむ はや ね と夜も自然と眠くなり、早寝
にもつながります。

スイッチ/②

あさ 朝ごはん



からだ のう め ざ にち 体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。菓子パン
などではなく、えいよう か し 栄養バランスの
よ しょうじ ころ 良い食事を心がけて。

スイッチ/③

うん どう 運動

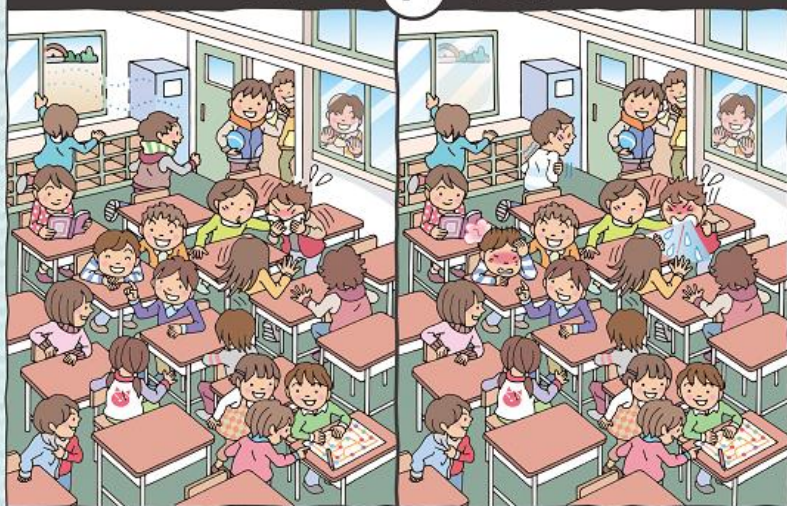


さむ うんどう からだ なか 寒いときこそ運動で体の中
からポカポカに。体がほどよ
つか く 疲れば、よる もぐっすり 眠
れます。

まちがいさがし



まちがいが 4つ あるよ。



まちがいをさがしなさい。まちがいは4つあるよ。まちがいをさがしなさい。まちがいは4つあるよ。まちがいをさがしなさい。まちがいは4つあるよ。

ヒント 寒くても元気いっぱい過ごすポイントです。

★ 換気をしよう

窓を開けてこまめに空気を入れ替え、
カゼの原因になるウイルスを追い出そう。

★ くしゃみをするときには口元を覆って

口元を覆わないと、ウイルスが含まれた
飛沫が周りの人にかかってしまうよ。

★ 服で体を温めよう

重ね着をして空気の層を作るのがコツ。
太い血管がある首・手首・足首も温めよう。

★ 体調が悪いときは休もう

無理をして学校に来ると、悪化したり、周りの
人にカゼをうつしてしまうかもしれないよ。

身体計測

があります！



1月は身体計測があります。必ず、体操服を着用してください。体操服の下には、下着以外着ないでください。保健室で、着脱できる上着などを着てきてください。また、頭のてっぺんにゴムやピンをつけた髪型だと、正確に測定できないので、あらかじめ外して準備しておきましょう。正しく測るコツは、「せなか」「おしり」「かかと」の3つを柱につけ、まっすぐ前を向くことです！よく覚えておいてください。



保護者の方へ



- ・冬休み中に行った『『生活を整えよう！』カード』にご協力いただきありがとうございました。
- ・手洗いやうがい、必要に応じたマスクの着用など、引き続き、感染症対策のご協力をお願いします。
- ・アレルギー疾患等により牛乳の飲用が制限されている児童に対して、飲用牛乳の代替品としてお茶を提供しています。代替をご希望の方はお知らせください。なお、4月からは、代替品がほうじ茶へ変更されます。
- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、1月9日（火）10時～13時、16日（火）・30日（火）10時～16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- ・心の相談員の年代司穂先生は、1月10日（水）・15日（月）・17日（水）・24日（水）・26日（金）・31日（水）9時30分～15時30分の勤務です。相談を希望される場合は、同様にお知らせください。

