



保健だより 1月



2024年になりました。今年もよろしくお願ひします。

みなさんは、今年の目標をたてましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心とからだが必要です。今年1年、けがや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

☆1月の身体計測のお知らせ☆

1月10日(水) 6年生 1月11日(木) 1年生
1月12日(金) 2年生 1月15日(月) 3年生
1月16日(火) 4年生 1月17日(水) 5年生

☆結果は、「健康手帳」でお知らせします。

健康目標を立てよう

昨年(ねん)は風邪(かぜ)などの病気(びょうき)やケガ(けが)をしませんでしたか。
1年間(ねんかん)健康(けんこう)に過ご(すご)せたか振り返(ひりかへ)って、新しい(あたら)しい1年(ねん)を元気(げんき)に
過(すご)すための(ため)新年(しんねん)の健康(けんこう)目標(もくひょう)を立て(た)ててみ(み)ましょう。

☆1月の保健行事のお知らせ☆

1月16日(火) 5年生親子学習会
「生(きる)教育講演会」 体育館
講師 龍ヶ崎済生会病院 産婦人科医師
陳 央仁 先生

☆ 時間の変更 10:35~11:40 音楽室



今日の体調は？



- 痛いところはない？
- 朝ごはんは食べた？
- 顔色はいい？
- よく眠れた？
- うんちは出た？
- 体温は _____℃



毎朝チェックしよう！

かぜやインフルエンザなどの感染症が流行する時期です。
例年よりも早い時期からインフルエンザも流行しています。
また、他の感染症(溶連菌感染症・咽頭結膜熱・マイコプラズマ肺炎など)も地域により差はあるものの、流行の兆しがあります。

朝の健康観察を引き続き、お願いします。いつもとちょっと違うなと思ったら、体温を測定してみる・自宅で様子をみるなどして体調が回復してから登校するなど 感染症が広がらないようにご協力をよろしくお願いいたします。

急な体調不良で緊急連絡先に連絡する場合があります。変更などございましたら、連絡帳などで早めにお知らせください。

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
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

早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きする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

朝ごはん

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、栄養バランスの良い食事を心がけて。



スイッチ/③

運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

