

# ほけんだより1月

平成30年1月10日(水)

熊野小学校

ほけんしつ

No.13



あたら とうし あ たら たの げんき ふうやす す  
新しい年が明けました。楽しくそして元気に冬休みを過ごせまし  
たか？最近、道ばたに水仙の花を見かけるようになりました。どん  
な さむ さも ま 負けず、しかもこの寒い冬を選んで咲く花です。白く可憐  
な はな はな からは 想像も できないほどの 強さを 秘めて、まっすぐに 伸びて  
いる すがた ちからづよ かん 姿に力強さも感じます。これから ふう ほんばん わたし せすじ  
伸ばして、かぜやインフルエンザに負けず元気に過ごしましょう。

## けんこうせいかつ 健康生活カードを実施します



1月11日(木)～17日(水)の期間に健康生活カードを実施します。

3学期が始まりましたが、生活リズムは戻りましたか？夜更かしをしたり、朝ごはんを  
食べていなかったり、テレビを見過ぎたりなど、冬休みの生活のリズムのままの人もまだい  
るかもしれませんね。夏休みと同じく、健康生活カードには学校生活を規則正しく健康な  
からだ おく すいみん あさ じかん しら こうもく  
身体で送ることができるよう、睡眠、朝ごはん、テレビ・ゲームの時間を調べる項目があ  
ります。気持ちを切り替えて3学期も元気に楽しく学校生活を送ることができるように、  
自分の生活を見直してみましよう。提出日は1月18日(木)です。保護者のみなさま、  
お子さまへの声かけと、気付きの記入をお願いします。

### がつしんたいそくてい 1月身体測定の日程

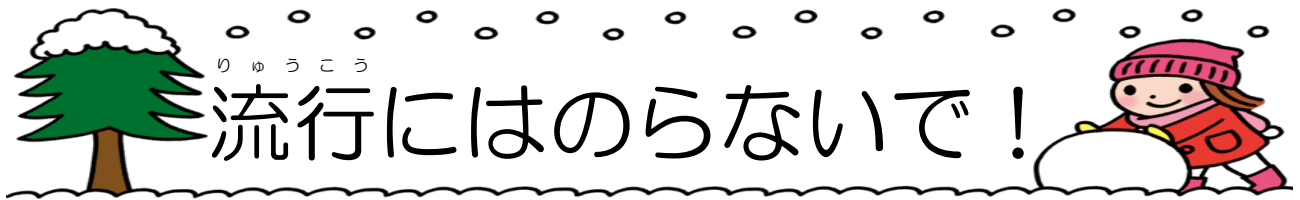
- 10日(水) 6年生
- 11日(木) 5年生
- 12日(金) 4年生
- 15日(月) 3年生
- 16日(火) 2年生
- 17日(水) 1年生・さくら・たんぽぽ



かみの毛が長い人は、頭の上や  
後ろで結んでこないように気をつけ  
てください。

タイツや靴下を脱ぎ、体操服で  
測定します。

6年生は、小学校生活最後の  
身体測定になります。測定のあと、  
色塗りをしながら、6年間でどれく  
らい身長が伸びたか、計算してみ  
ましよう。



いよいよ本格的なインフルエンザ流行のシーズンに入ります。冬休み前の12月には9名が、昨日の始業式の日には6名がインフルエンザで欠席しましたが、今年是最初から、AもBも一緒に流行し始めているので、特に注意が必要です。今年も、休み時間のあとや給食前の手洗い・うがいを行ったり、保健委員会の児童が休み時間に各教室を回って窓開けを呼びかけたりと、学校でもインフルエンザの予防に積極的に取り組んでいきますが、みなさんも一人一人が次の注意をよく守って、元気にこの冬を乗り切りましょう。

① **室内に入る前に手洗い・うがい!**

外から帰って来た時や食事の前は、特に念入りに手洗いとうがいをしましょう。

② **体調の悪い人はマスクをつけて咳エチケット!**

登校前から体調が悪い人（特に咳が出る人）は、必ずマスクをつけましょう。

③ **換気をし、適度な湿度と室温を保つ!**

休み時間には教室の両側の窓を開けて、空気の入替えをしましょう。

④ **睡眠と栄養で体力と免疫力を高める!**

バランスよく食べて、川中校区の目標の9時間以上睡眠をとりましょう。

⑤ **急ぎの用事がないときは外出を控える!**

人混みの中には、なるべく行かないようにしましょう。

**学校保健委員会のお知らせ**

2月1日(木)の参観日終了後に第2回学校保健委員会を開催します。今回も体力作りをテーマに、実際に子供たちが学校で取り組んでいる体力向上企画の紹介を兼ねて、みんなで実践する予定にしています。

参観日のあとですので、お子様と一緒に参加も大歓迎です。後日案内を配付しますので、ぜひお誘い合わせの上ご参加ください。

**手の汚れが見える?**

1月中旬から下旬のお昼休みに、家庭科室で手の汚れが見える手洗いチェックを使った実験をします。

お昼の放送で、日にちと時間をお知らせするので、ぜひ参加して、手洗いがきちんとできているか見てくださいね。