

ほけんだより

令和7年1月9日(木)

敷島南小学校保健室

ひとよ
おうちの人と読んでください!

あけまして
おめでとうございます



今年も **元気** に過ごそう

3学期がはじまりました! 新年にあたって、ぜひ、自分の健康目標を考えてみてください。例えば、「夜は10時までに寝る。」「毎日、体を動かす。」「ゲームは1日20分まで。」など、自分の生活を振り返って、改善したいことに取り組んでみてください。

もくひょう

まだまだ寒い日が続きますが、元気にがんばりましょう!

3学期の身体測定について

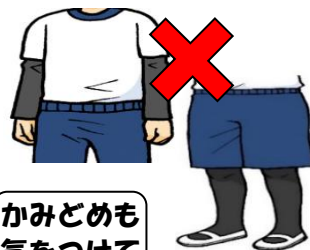
4・5・6年生...1月14日(火)

1・2・3年生...1月15日(水)

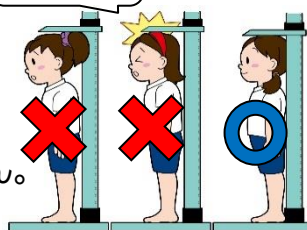
おねがい

身体測定では、身長と体重を測ります。正確に測るためには、できるだけ薄着になる必要がありますが、着替えの時間・場所の都合のため、年間を通して夏の体育着(半袖Tシャツ・短パン)で測定します。

寒い時期、半袖Tシャツの下に長袖、短パンの下にタイツやスパッツを着ている人がいますが、身体測定の日、下に長袖やタイツ・スパッツは着てこないようにしてください。(上に長袖や長ズボンを着てくることは構いませんので、かぜをひかないように、温かい服装で登校してきてください。)また、身長を測る時、髪を頭の上の方でまとめてあると、うまく測れません。髪は、下の方でまとめるようにしてきてください。



かみどめも
気をつけて



きをつけて! インフルエンザ・コロナ

3学期はインフルエンザやコロナなどの感染症が流行しやすい時期です。次の点に注意してください。

- ★具合がおかしいな?と感じたら、すぐにおうちの人や先生に知らせて、体温を測る。
- ★無理をして登校しない。
- ★咳や鼻水が出る時はマスクを着用する。
- ★こまめに石けんで手洗いをする。



体温計の先を、わきの下のくぼみにきちんとあてたら、腕を下ろして、しっかりはさむ!



～保護者の皆様をお願い致します～

- ☆朝は、必ずお子さんの体調を確認してから登校させてください。
- ☆学校は集団生活の場です。お子さんの体調が悪い場合、早めの段階で保護者の方へ連絡し、お迎えをお願いすることもあります。ご協力をお願い致します。
- ☆インフルエンザやコロナに罹患した場合、学校は出席停止となります。治って再登校するにあたり、病院の登校許可書等は不要ですが、保護者の方にご記入いただく用紙があります。本校のHPからダウンロードして印刷していただけますが、「インフルエンザ用」を裏面に載せましたので、必要な場合はご利用ください。(コロナの場合は「コロナ用」をご利用ください。)

