



ほけんだより

今朝はすっきり自覚めましたか？ 冬休みは、お家の人と一緒に心も体もゆっくりできたでしょうか。

楽しい冬休みが終わり、いよいよまとめの時期になります。今年もみなさんの成長が楽しみです。

まだまだ寒い日が続きますが、かぜやインフルエンザに負けないように、かぜ予防をしっかりしましょう！

笑顔いっぱいあふれる1年になりますように…。

平成30年1月9日
墨田区立中和小学校
校長 寺崎 康子
養護教諭 高橋 美枝



～12月の中和小学校 欠席・感染症情報～(12月22日現在)

インフルエンザA 4名 インフルエンザB 10名
発熱 3名 胃腸炎 1名 ヘルパンギーナ 1名



12月にはインフルエンザの拡大が見られ、2クラスが学級閉鎖を実施しました。まだまだ、感染症の季節は続きます。

ご家庭でも感染症予防にご協力ください。

身体測定のお知らせ

1/10 (水) 1年生 2年生 3年生 そよ風学級

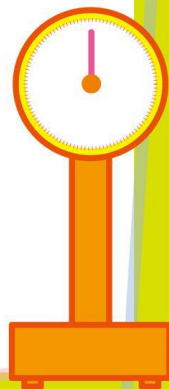
1/11 (木) 4年生 5年生 6年生

○体育着で測定します。

○頭の上で髪を結ばないようにしてください。

○結果は、健康カードでお知らせします。ご覧になりましたら押印し、担任まで提出してください。

体育着を忘れないでください



1年間のまとめ

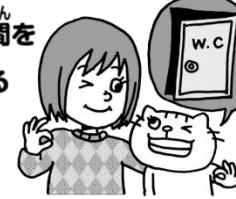
健康な生活リズムで過ごそう!

しっかり学校に集中するためにも、健康な生活リズムで過ごしましょう！
とくに次のことに注意すると、生活リズムが整いますよ。

1日の元気のもとになる朝食を必ず食べる



学校に行く前にトイレに行く時間を確保する



外で元気に遊ぶ



おやつは時間と量をきめて食べる



夜は早めに布団に入り、寝る準備をする



暖房をつけた室内は、空気が乾燥してウイルスが活発になる環境になっています。次のことを意識して取り組むようにしましょう。

ていねいな手洗いでウイルスを洗い流す



うがいでかぜのウイルスを追い出す



くうきの入れ替えをこまめにする

