

ほけん だより

2023 (令和5) 年1月 No 10
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
保健室

ほけんもくひょう
1月の保健目標
☆かんき (くうきのいれかえ) をしよう

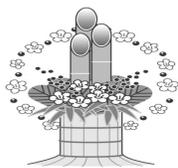


・暖房をつけていても少し窓を開け、休み時間毎に、ドアや窓を大きく2力所以上あけましょう！



新年 明けましておめでとうございます

<保護者の皆様へ>



17日間の長い冬休みは、元気に過ごせましたか？「新型コロナウイルス感染症」の流行は、収まりませんが、3年ぶりにインフルエンザの流行も始まっています。今までと同様の感染対策（石けんでの手洗い・咳エチケット・換気・加湿・距離を取り、大声を出さない）をしっかりとおこないましょう！12月の感染症は、コロナウイルス感染症の報告が32名でしたが、区内でたくさんおこなわれていた学級閉鎖措置は、ぎりぎりですみませんでした。インフルエンザや感染性胃腸炎の報告は1名ずつでした。区内では保育園で「感染性胃腸炎」が流行していた地区もあり、学級閉鎖措置がされた中学校もありました。まだ寒い日が続きますが、今後も、前日や朝、お子さんの様子をよくみていただき「健康観察表」のご記入と、持参の確認をお願いします。（学校に忘れた場合は、連絡帳等に記入してください）引き続き、体調がよくない時は、無理をせずに早めに医療機関を受診するようにしてください。また、なるべく人混みを避け、睡眠を取るなど、週末の過ごし方にご注意ください。（休み明けの遅刻や保健室の来室人数・健康観察表を忘れる児童が多いです）ハンカチ・マスクの毎日の交換と水分補給を忘れずに、けがにも注意しながら今年の冬も健康に乗り切りましょう！

冬休み明けも、早く学校の生活リズムに戻すため、「生活リズムがんばり表」を配布します。

1月12日(木)～1月25日(水)までの2週間、時間を書いたり色ぬりをしたりして、睡眠や朝食・排便・運動の様子を記録してください。ご家族でふりかえり、1月26日(木)に学校へ提出してください。



冬の事故に注意しよう



せいけつなハンカチ使っていますか？



1月の保健行事

- ・12日(木) 身体測定 1年
- ・13日(金) 身体測定 2年
- ・17日(火) 身体測定 3年
- ・18日(水) 身体測定 4年
- ・19日(木) 身体測定 6年
- ・20日(金) 身体測定 5年



- * 体育着を、忘れずに持ってきてください。
- * 髪の毛は、両サイドで結びましょう。
- * 前日はお風呂に入り、「手・足のつめ」も、切っておきましょう。
- * 結果は、3月に健康カードへ添付をして渡す予定です。



