

すまいる

東海市立富木島小学校 保健室
令和4年 1月

あ 明けましておめでとうございます。『今年(ことし)はこんな年(とし)にしたい!』と、目標(もくひょう)をもって過ごすことができる(す)とよいですね。そのためには、健康(けんこう)が第一(だいいち)です。今年(ことし)も健康(けんこう)についてお知らせ(し)をしていきます。

1月の保健目標

かぜを予防しよう

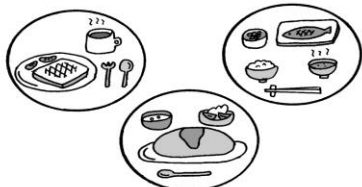
冬休み中の生活

ふりかえり チェック

□ 早起(はや)早おき(はや)が毎日(まいにち)できた



□ 運動(うんどう)やお手伝い(てつだい)でからだを動か(うご)かした



□ 朝(あさ)・昼(ひる)・夕(ゆふ)ごはんをしっかりと食べた



□ スマホ・ゲームは時間を決めて使(つか)った



□ 外(そと)から帰(かえ)ったときに手(て)あらい・うがい(うがい)をした



□ 食(た)べたあとに歯(は)みがきをした

まだまだ寒(さむ)さが続(つづ)きます。かぜの予(よ)防(ぼう)のためにも、左(ひだり)のチェックで✓がつかなかったところは、生(せい)活(かつ)を見直(みな)したいですね。

スマートフォンやゲームの使(つか)いすぎで、睡(すい)眠(みん)不足(ぶそく)になると、じゅうぶんに疲(つか)れがとれません。長(ちよう)時(じかん)間の使(つか)用(よう)は目(め)や首(くび)の筋(きん)肉(にく)にもよくないです。時(じ)間(かん)で区(く)切(き)るなど使(つか)い方(かた)に気(き)をつけましよう。

むし歯(ば)や歯(し)肉(にく)炎(えん)の予(よ)防(ぼう)のため、歯(は)みがきも忘(わす)れず(ず)に。

身体計測を実施します

月	火	水	木	金
	11 5年生	12 6年生	13 3年生	14 基礎コン
17 2年生	18 4年生	19 1年生	20 あおば	21 

*髪(かみ)を結(むす)んでいる子(こ)については、身(しん)長(ちよう)を測(さ)る際(さい)、結(むす)び目(め)が頭(とう)頂(ちよう)部(ぶ)にでき(き)ない結(むす)び方(かた)にして(して)き(き)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い。

てんけん はじ すくすくカード点検が始まります

がっき きかん
3学期のすくすくカードの期間は、1月17日(月)～1月21日(金)

すくすくカードを利用して、生活リズムを整えている人が多くいると思います。また、カードの期間は頑張ることができても、習慣にすることが難しいと感じている人もいます。規則正しい生活習慣は、続けることが大切です。今年度最後のすくすくカード点検です。この機会に規則正しい生活習慣を身につけましょう。

また、ふだんから手洗いを習慣的にやっている人がほとんどですが、洗った手はハンカチでふいていますか？チェックの項目には「ハンカチ・鼻紙(ティッシュ)をもってきましたか？」もあります。忘れがちな人は、持ってくる習慣をつけましょう。

かんき おこな 換気を行っています

きょうしつ くうき けんさけつか もと じょうじ くうき とお みち つく かんき おこな
教室の空気の検査結果に基づいて、常時、空気の通り道を作るように換気を行っているので、たんぼう はい はださむ かん ひと あた ふうそう
暖房が入っていても肌寒く感じる人もいるかもしれません。温かい服装をしましょう。

ふゆ す ふうそう くふう さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫



おうちの方へ

❄️ **学校生活管理指導表**の提出の必要な方は期限が、**2月28日(6年生のみ2月1日)**までとなっています。受診はお済みでしょうか？

❄️ 受診状況について

健康診断等により配付した、歯や視力についての受診はお済みでしょうか。健診時から、時間の経過とともに悪化してしまっている場合もありますので、早めの受診をお勧めします。

