

ほけんだより 1月号

令和6年 1月
墨田区立隅田小学校
校長 浮津あゆみ
保健室

あけましておめでとうございます。

ほんねん ねが
本年もよろしくお願いたします。

2024年が始まりました。いよいよ1年の中で1番寒い頃にさしかかります。かぜやインフルエンザなどの「感染症」にかからないためにも、毎日規則正しい生活をして寒さに負けない体をつくっていきましょう。今年もおおきなけがや病気がなくみなさんが元気に1年を過ごせますように！



かつ ほけんもくひょう 1月の保健目標 ふゆ けんこう 冬を健康にすごそう



▽▲▽ 1月の保健行事▽▲▽

日程	項目	学年	備考
11日(木)	身体測定	6年生	体育着着用
12日(金)	身体測定	5年生	体育着着用
15日(月)	身体測定	4年生	体育着着用
16日(火)	身体測定	3年生	体育着着用
17日(水)	身体測定	2年生	体育着着用
18日(木)	身体測定	1年生・なかよし	体育着着用

※身体測定の日、髪を頭の上で結ばないでください。(身長が正しく測れません)

きそくただ せいがっしゅうがん 規則正しい生活習慣で



ふゆやす あ
冬休み明け(1/11～1/17)に

せいかつ おこな
生活リズムチェックを行います！

【チェックこうもく】

- ① 早寝 (はやね)
- ② 早起き (はやお)
- ③ 朝ごはん (あさ)
- ④ 歯みがき (は)
- ⑤ 運動時間 (うんどうじかん)
- ⑥ メディア使用時間 (しょうじかん)



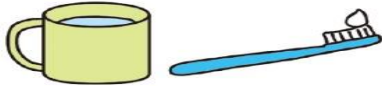
ふゆ やす せい かつ 冬休みの生活

ふりかえり チェックシート

早起きはや早起きはやができた



食べたあとに必ずかなら歯みがきをした



運動うんどうやお手伝いてつだいなどからからだ体を動かした



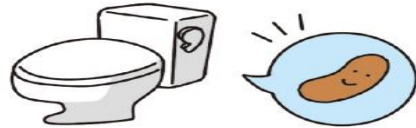
外そとから帰かえったとき、必ずかなら手洗い・うがいをした



朝あさ・昼ひる・夕ゆうの三食をきちんと食べた



ほぼ毎日まいにちうんちが出た



ゲームやスマホは時間を決めて使った



お酒・タバコのさそいはハッキリことわった



保護者の方へ

例年、インフルエンザや感染性胃腸炎などの冬の感染症の流行の時期となりました。複数の体調不良者が（発熱等）が確認された場合、学級閉鎖の措置をとることになります。当該期間中はご家庭において以下の点にご留意くださいますよう、引き続きお願いいたします。

●可能な範囲で学習を進めてください。特に祝休日においては不要不急の外出は避けてください。（塾や習い事も極力お控えくださるようお願いいたします。）

●毎日の健康観察をお願いいたします。お子様の体調が優れない場合には学校にご連絡いただき、医療機関を受診してください。

