

ほけんだより

1月
January

令和7年1月
船橋市立中野木小学校
保健室
おうちの方も一緒にお読みください

今年もよろしくお願ひします。元気な冬休みを過ごせましたでしょうか。12月は学級閉鎖をしたクラスもありました。1月もまだまだインフルエンザ等の感染症が心配されます。寒さに負けない体をつくり、健康でいられるようにしましょう。冬休み明けで生活リズムが整わない人も多いのではないのでしょうか。まずは早寝早起き朝ご飯を意識した生活から始めてみましょう。

1月の保健行事

- 10日(金) 発育測定 (なかよし)
- 14日(火) 発育測定 (6年・5年)
- 16日(木) 発育測定 (2年・1年)
- 17日(金) 発育測定 (3年)
- 21日(火) 発育測定 (4年)

*正確な身長を測るため、頭のセンターライン上で髪を結ぶのはさけてください。
測定が難しい場合ほどくことがあります。
*体操服で測ります。

皮膚トラブルを防ごう

冬場は湿度が低く、暖房などの使用でさらに乾燥しやすい時期です。乾燥すると皮膚トラブルにつながりつらい思いをしてしまうため、悪化する前に対策をしていきましょう。



1月の保健目標 寒さに負けない体をつくろう



冬場のけがに注意

冬場はけがをしやすい時期でもあります。しかし行動で防げるものも多いです。原因を知って、けがをする前に対処しましょう。

ポケットに手をいれて歩く、袖で手を隠して歩くなどでの転倒



こたつ、ストーブなど熱いもののやけど

