

1月



けんこうだより

令和7年1月

習志野台第二小学校

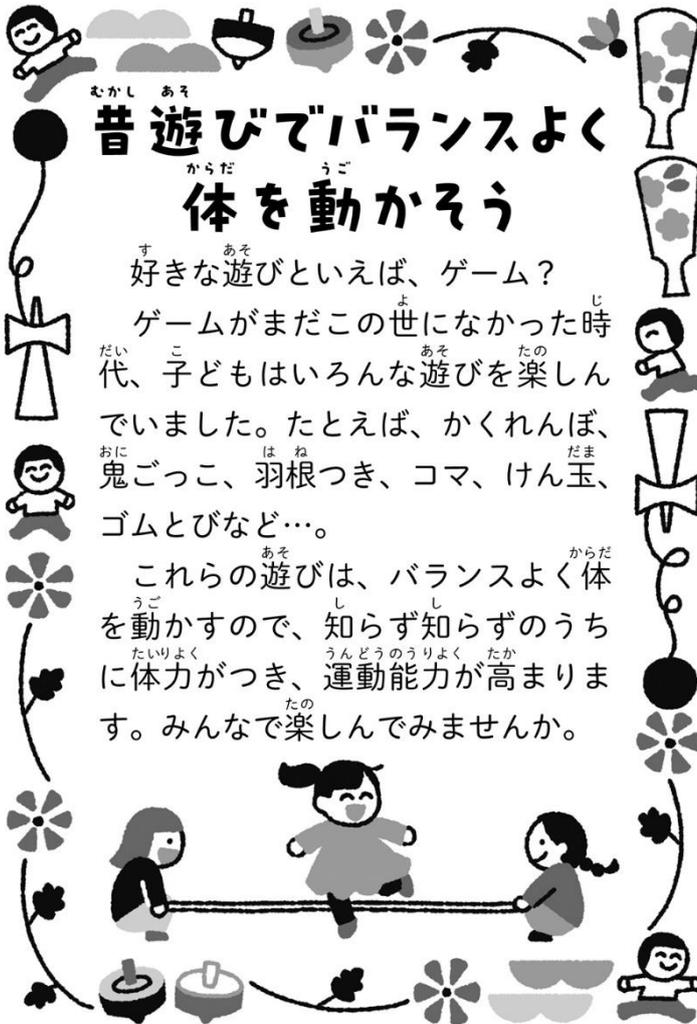
保健室発行 No.9

新しい年になりました。みなさん、どんな年にしたいですか？初めてのことに挑戦する、今までがんばっていることを今年も続けてがんばるなど、素敵な年にしてください。

寒さが厳しい季節です。かぜ、インフルエンザなどにかからないように、手洗い・うがい、咳エチケットに気をつけて元気に過ごしましょう。

1月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう



昔遊びでバランスよく 体を動かそう

好きな遊びといえば、ゲーム？

ゲームがまだこの世になかった時代、子どもはいろいろな遊びを楽しんでいました。たとえば、かくれんぼ、鬼ごっこ、羽根つき、コマ、けん玉、ゴムとびなど…。

これらの遊びは、バランスよく体を動かすので、知らず知らずのうちに体力がつき、運動能力が高まります。みんなで楽しんでみませんか。



今年も一年、**元氣**にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどうな年になるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

- 1日3食、栄養バランスの

よい食事をとる

- 適度な運動をして

体力をつける

- 夜はぐっすり眠る

- 早寝早起きする

- 感染症予防を心がける

- 上手にストレスを解消する

- 「つかれたな」と思ったら、
早めに休む



心も体も元氣いっぱい毎日を送るよう、自分で自分の健康を守りましょう。

保護者様

いつも保健室へのご協力ありがとうございます。今年も引き続きよろしくお願いいたします。

- インフルエンザは、出席停止扱いとなります。インフルエンザのような症状の場合は病院を受診してください。

病院からの“登校許可証明書”の提出は必要ありません。出席停止期間後、登校してください。連絡帳に病院の受診結果や「〇〇日より登校可能と言われましたので登校します」など、記載していただくと助かります。

出席停止期間：発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで ※発症日を0日と計算します。

(出席停止期間は学校保健安全法で定められているものです。)

- 歯科受診報告へのご協力をお願いいたします。

こちらからも報告できます。

URL <https://forms.gle/5fnpRwmFkoZaryBJ7>

