たいよう

「心も体も歯も元気」

常盤小学校ほけんだより 令和6年1月9日発行

1月号

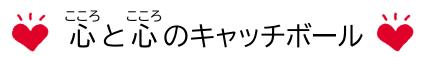


新年あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか?3学期がスタートしました。これからが冬本番、寒い日がまだまだ続きます。寒さに負けず、冬を健康に過ごすためにも、生活リズムを学校モードに切り替えて規則正しい生活が送れるようにしましょう。



1月の保健目標

こころ けんこう かんが **心の健康を考えよう**



あなたは自分の気持ちを上手に伝えられていますか?自分の気持ちを上手に伝えられずにいると、イライラしたり悲しくなったり心が疲れたりします。「気持ち」を伝えあうことは、なかなか難しいことですね。人と人とのコミュニケーションは、一方通行では成立しないことから、よく「キャッチボール」にたとえられます。どんな風にボールを投げ、どんな風にボールを受け止めたらよいか考えてみましょう。

^う 受け止めよう

- *相手の首をみて
- *あいづちを打ちながら
- * 話 をさえぎらない



伝えよう

- *あたたかい言葉で
- *相手の目を見て
- *思いやりの心をもって

保護者の方へ

<1月の保健行事>

1月 9日(火)	歯みがきカレンダー提出			
10日(水)	身体計測 あおぞら、6年生			
11日(木)	身体計測 3年生			
15日(月)	身体計測 1、2年生			
16日(火)	身体計測 5年生			
17日(水)	身体計測 4年生			

※身体計測の日は、ポニーテールなど頭の高い位置で髪の毛を結ばないよう ご協力お願いいたします。

【感染症の流行について】

2学期は例年より早い時季からインフルエンザA型が流行し、複数の学級で学級閉鎖となりました。インフルエンザ以外にも、感染性胃腸炎、咽頭結膜熱等に罹る児童もいました。例年ですと、これからがインフルエンザの流行のピークを迎えます。引き続き、体調管理、健康観察へのご協力をお願いいたします。また、インフルエンザは、出席停止期間が決められております。発症した場合は、医師に発症日の確認をしていただくとともに、学校にご連絡をお願いします。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 —	解熱 —		-			登校可能	
発症 一				解熱 —		—	登校可能

【衣類の貸し出しについて】

保健室では、衣類が汚れてしまった時など衣類の貸し出しを行っております。衣類を借りた場合は、お手数ですが洗濯をしてから返却をお願いいたします。また、下着類は、同じサイズの新品の物をご用意いただくようお願いいたします。

ご自宅に返し忘れの衣類等がありましたら、早めの返却にご協力ください。よろし くお願いいたします。

【第2回太陽の子フォーラムについて】

令和6年2月14日(水)に第2回太陽の子フォーラムを開催いたします。講演内容は、「認知症サポーター養成講座」です。当日は、専門の研修を受講したキャラバン・メイトと呼ばれる方々を講師に迎え、5年生の児童とともに講座を受講していただきます。ぜひご参加ください。参加希望書は1月15日(月)に配付いたします。