

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



あけましておめでとうございます

しんねん 新年あけましておめでとうございます。ふゆやす 冬休みは楽しくたのす 過ごせましたか？ がつき 3学期がスタートしました。これからはふゆほんばん 冬本番、さむ ひ 寒い日がまだまだつづ 続きます。さむ ま 寒さに負けず、ふゆ けんこう 冬を健康にす 過ごすためにも、せいかつ 生活リズムをがっこう 学校モードにき か 切り替えてきそくただ 規則正しいせいかつ おく 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

こころ こころ
心と心のキャッチボール

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ちゃいます。「気持ち」を伝えあうことは、なかなかむずか 難しいことですね。ひと ひと 人と人とのコミュニケーションは、いっぽうつうこう 一方通行ではせいりつ 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。どんなふう にボールをな 投げ、どんなふう にボールをう 受け止めたらいかが 考えてみましょう。

う と
受け止めよう

- * あいて め 相手の目を見て
- * あいづちをうちながら
- * はなし 話をさえぎらない

つた
伝えよう

- * あたたかいことば 言葉で
- * あいて 相手の目を見て
- * おも 思いやりの心 こころ 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に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	→					登校可能	
	解熱	→					
発症	→				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。