

えがお



須古小 ほけんしつだより
保護者・児童用
2020年1月9日
No. 12

あたらし とし
新しい年がスタートしました。
ことし けんこう す
今年も健康に過ごせるように自分で健康目標を決めてみましょう！



せいかつ ふゆやす がっこう
生活リズムを冬休みモードから学校モードへきりかえましょう！

こんげつ けんこう しゅうかん ふゆやす せいかつ みだ ひと きかい まいにち
今月は「健康チェック週間」です。冬休みで生活リズムが乱れてしまった人は、この機会に毎日の
すごし方を見直しましょう。

たん にん せんせい くぼ けんこう ひょう
担任の先生から配られた健康チェック表に1月15日(水)～1月19日(日)までの生活の
ようす きにゅう さいご ひと か
様子を記入し、最後におうちの人にコメントを書いてもらって1月21日(火)に学校へ持ってきて
ください。

しょうがつきぶん め だ お正月気分から抜け出すステップ5

から
笑うことにはこんな効果が...

① ウイルスを攻撃する細胞が活性化
し、抵抗力が上がる。

② ストレス解消

③ 脳の活性化とリラックス効果
笑顔がたくさんの1年にしましょう！

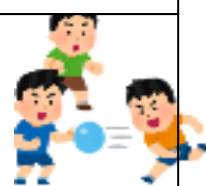


もくひょう
目標をたてる

おお もくひょう ちい もくひょう
大きな目標でも小さな目標でも
OK！

そと あそ
外で遊ぼう

ちぢこまっていた体と心を
のびのびして気分すっきり。



あさ た
朝ごはんを食べる

すこ た
少しだけでも食べよう。だんだんしっかり
食べるのが目標。



すこ じかん
少しの時間ボーッとする

たいよう ひかり
太陽の光をあびながらすること。
こたつの中でボーッとするのはダメ。



あさねむ お
朝眠くても、がんばって起きる！

はやあ しぜん はやね しゅうかん
早起きすることで、自然に早寝の習慣がつきます。

おうちの方へ

かぜ、インフルエンザ、
感染性胃腸炎などが
はやる季節ですので、
毎朝、お子さんの健康観察を
お願いします!



ふゆやす まえ 冬休み前はインフルエンザがすごく流行りました。長期休み
あ たいちょう くず 明けは、体調を崩しやすいです。朝 ちょうしょくじ かいろ た 食べる 量
などを気にかけて観察していただけるとたすかります。

☆毎朝のチェック項目

- ☐ のどの痛みはないか ☐ 咳をしていないか
☐ 平熱より熱が高くないか ☐ 関節痛や筋肉痛はないか
☐ 倦怠感(体のだるさ)はないか
☐ 腹痛や下痢、嘔吐はないか

◆3学期 発育測定を実施します

冬休み明けに発育測定を実施します。体操服を忘れずに持ってきてください。

1月9日(木)	2年生、3年生、4年生
1月10日(金)	1年生、5年生、6年生



3学期は1年生、4年生の希望者を対象として色覚検査を実施します。未実施の児童に
調査表を配布しますので、記入後提出をよろしくお願いいたします。

◆隆城ふれあいロードレース大会について

隆城ふれあいロードレース大会の前に、希望者を対象として学校医による健康診断を
行います。また、ジョギングウォーキング週間の毎日の活動参加の可否について健康調査表に
記入・サインをよろしくお願いいたします。

1月16日(木)	ロードレース事前健康診断
1月17日(金)	ロードレース事前健康診断
1月18日(土)	隆城ふれあいロードレース大会



◆3学期の教育相談の日程

1/15 午前 1/17 午前(9:00~12:00)コンフォートあい

1/24 午後 2/7 午前 3/6 午後

少しでも気になることがありましたら、ぜひ相談してみてください。

※教育相談の申し込みは別紙をご覧ください。

