

令和7年1月7日

ほけんだより 元気! 笑顔!

金沢市立戸板小学校 保健室

新年あけましておめでとうございます。本日から3学期がスタートしました。今年もみなさんが元気な心と体ですごせますように。本年もよろしくお祈りします。

3学期は冬休みの生活リズムのみだれや感染症の流行などで体調をくずしやすい時期です。1月は、決まった時間に「寝る」「起きる」「朝食をとる」など、お休みの日も規則正しい生活リズムをこころがけて過ごしましょう。

スクールカウンセラー相談日

1月14日(火)午前
21日(火)午前
28日(火)午前

昨年の能登半島地震から1年が経ちました。節目の時期には、同じ季節感や報道等がきっかけとなり、ストレス反応が起きることがあります。普段と違う様子があるなどの場合には、担任や養護教諭などにご相談ください。スクールカウンセラーと相談することも可能です。

【1月の保健行事予定】

日にち	行事	学年・組
10日(金)	身体計測	1年生
14日(火)	身体計測	5年生
15日(水)	身体計測	3年生
16日(木)	身体計測	4年生
17日(金)	身体計測	2年生
20日(月)	身体計測	6年生
21日(火)	食育教室 ちゅうおうしょうがっこう 中央小学校 よしのえいようきょうゆ 吉野栄養教諭	2年生

【保護者様】
身体測定後は、
「わたしの健康」の
確認と記入をお願いします

2ページ ※1年生のみ
・心臓検診の結果

8ページ
・1月の身体測定結果
・4月から1月の「身長のおび」と「体重増減」の欄を計算し記入
・サインまたは押印

9ページ
・身長と体重のグラフを記入

1月の生活目標・保健目標

「元気に過ごそう～かぜを予防しよう～」

今年度は、2学期にマイコプラズマ感染症や手足口病が流行し、今後はりんご病やインフルエンザ、コロナ感染症の流行も予想されます。


今月は、強化週間をもうけて、冬を元気にのりきるために3つのポイントに取り組みます。おうちでのお声かけもお願いします。

ポイント 1




せいけつなハンカチをもってきます

ポイント 2



ていねいにてあらいをします

ポイント 3



かんきしてくうきをいれかえます

おうちでもめんえき力を高める生活を!



保護者様 着替え用パンツについてのお知らせとお願い

学校では、お子さんに着替えが必要になった場合、保健室の衣類をお貸しして、ご家庭で洗濯をして返却していただいておりますが、1月より、パンツ(下着)のみ、貸し出し・返却方法を以下のように変更いたします。

パンツについては、新品を着用させますので、大変恐縮ですが、同じサイズの新品をご用意いただき、お返してください。サイズが同じであれば、色・柄・メーカー等は問わず、安価なもので大丈夫です。尚、個人用の着替えパンツをランドセルにご準備いただいている場合には、そちらを優先して使いますので、前もって担任にお知らせください。

その他の衣類に関しては、現状通り洗濯をしてご返却ください。何卒ご協力をお願いいたします。

