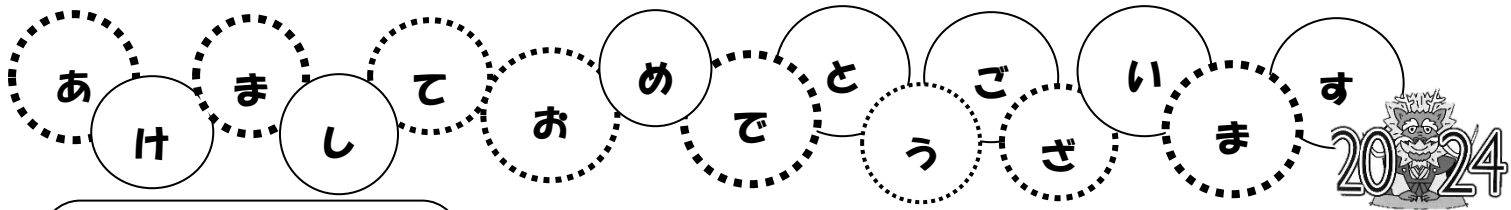


# ほけんだより1月

小金井第二小学校  
保健室  
令和6年1月9日(火)



**■今月の保健目標■**  
手洗い・うがいをしよう

大人も子供も年末年始はゆっくり過ごすことができたでしょうか？あっという間に3学期が始まります。3学期は次の学年に向けステップアップする大切な期間です。「お正月モード」から「学校モード」に切り替えられるよう、早寝をするところから意識して生活リズムを整えましょう。



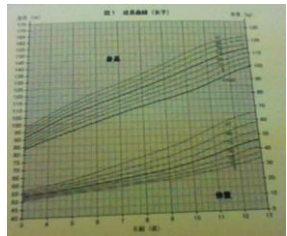
## 1月の身体計測

学年	日程	保健指導(20分)	注意事項
5年生	1月11日(木)	ストレス対処法を学ぼう (リフレーミング)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 体育着を持ってきてください。</li> <li>• 測定の邪魔にならないよう、頭の上 に結び目がこない髪型にしてください。 (カチューシャや髪飾りも同様)</li> </ul>
4年生	1月12日(金)	プライベートゾーンの話	
さくら	1月12日(金)	自分の生活を振り返ってみよう(食生活)	
3年生	1月15日(月)		
2年生	1月16日(火)	ふわふわことば	
6年生	1月17日(水)	リラクゼーション方法	
1年生	1月18日(水)	ふわふわことば	

## 身体測定の結果のおしらせ

3学期も身体計測を実施いたします。身体計測終了後、健康診断の結果が書かれた「健康カード(男子：黄緑、女子：黄色)」を配布します。以下の流れで確認をお願いいたします。

- ① 今年度の健康診断の記録を確認してください。
- ② 成長曲線にお子さんの身長と体重を点で書き入れてください。



「健康カード」の右のページにあるグラフを成長曲線といいます。成長曲線とは、身体的発達を、横軸を年齢、縦軸を調べたいデータ(身長・体重)とするグラフで表した曲線です。学期ごとの身体測定データを記入することで、適正に成長しているかどうかのめやすになります。

- ③ 表紙の保護者確認印欄に印をお願いいたします。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
組						
番号						
保護者確認印	1学期					
	2学期					
	3学期					

現在の学年の3学期の欄に押印をお願いいたします。また、まだ押印していない欄があれば押印をお願いします。

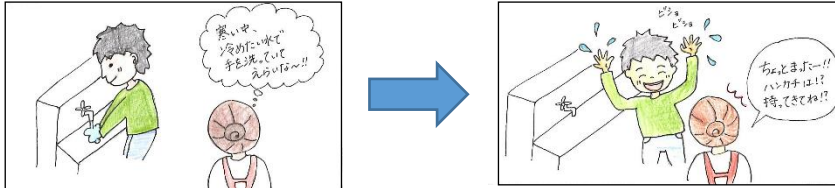
## 3学期も感染症対策をお願いいたします！！

冬の寒さがピークになる時季が近づきました。二小では、二学期の最後にインフルエンザと胃腸炎が特に流行していました。しかし、様々な感染症がさらに流行するのはこれからの季節ではないでしょうか。学級閉鎖にならないよう、学校では換気や手洗いなどの励行はいたしますが、今一度ご家庭でもご確認をお願いいたします。

### (1) 持ち物の確認をしてください

最近、「寒くても手をしっかり洗っていてえらいなー」と思ってみると・・・

手をブンブン振って水を飛ばしている人や洋服で拭いている人、友達に飛ばしている人をよく見ます。乾燥も厳しくなってくる季節です。ハンカチを持たせてください。



また、給食当番の時はマスクが必ず必要です。これは新型コロナウイルスが流行する前から行っています。忘れないようにご確認をお願いいたします。予備のマスクを持っているといざというときに役に立ちます。予備のマスクもランドセルに入れておいてください。

### (2) 毎朝、こどもの健康観察をしてください

感染症予防のためにも、毎朝の健康観察をお願いいたします。熱がなくても、**お腹の痛み**、**気持ちが悪い**、**頭が痛い**、**のどが痛い**、**咳が出る**、**前日に熱が出ていた**、**朝食が食べられない**、**普段の様子と違う**などの症状があるときは、無理をせずゆっくり体を休めていただくようお願いいたします。また、病み上がりは、体力・抵抗力が低下しており、**他の病気にもかかりやすい状態**です。期間に余裕をもって、ご家庭で安静にさせていただきますよう、ご配慮よろしくをお願いいたします。

朝の健康観察をお願いします



## 保健室の掲示物

健康アドバイスおみくじを作成しました。左の円盤を回して自分の体の様子（すごく元気～元気がない）と心の様子（すごく元気～元気がない）を下の矢印に合わせます。すると小窓から動物がでてきます。その動物のしおりを見ると一言アドバイスが書いてある仕組みです。子供も大人も疲れたな…と思う時があると思います。そんな時にふとやってみてほっこりしてくれたらなという思いで作成しました。ぜひやってみてください。



コアラ「休むことは止まることではないよ」  
かわうそ「笑顔の数をいつもより少し増やしてみよう」  
ねずみ「今日は何にもせず寝よう」  
など…いやされますね。

## このような時はお知らせください

### お子さんの体調について

- 冬休み中の大きなけがや病気
  - 新たにアレルギー症状が出たとき
- そのほか、調子の悪いところや気になることがありましたらお知らせください。

### 変更点

- 緊急連絡先
  - 保険証
  - かかりつけの医療機関
- 緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら必ずご連絡ください。

