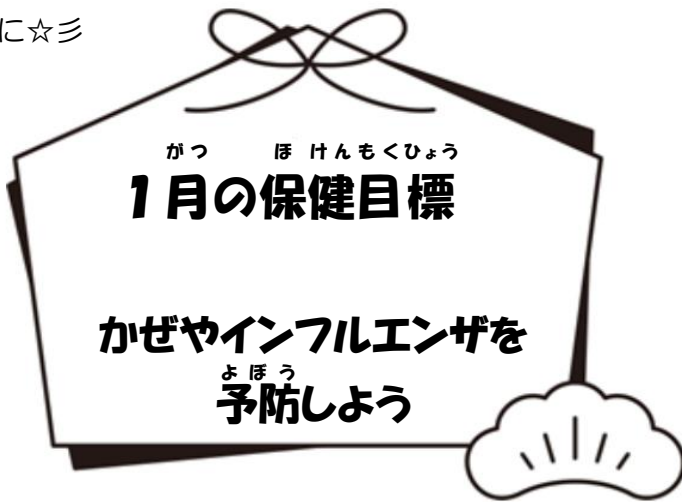




令和5年1月11日
大田区立東糀谷小学校
校長 菊原 寛之
保健室

あけましておめでとうございます。新しい年、3学期が始まりました。みなさんは、今年1年の目標を立てましたか？ 目標に向かって努力するためには、元気な体と心が必要不可欠です。今年も元気に過ごせるよう、「冬休みモード」から「早ね・早起き・朝ごはん」を意識していきましょう。

みなさんにとって、元気で充実した1年になりますように☆彡



「**元気**」のアドバイスをお届けしよう！

困っているしもうせさんに合うアドバイスを綴っています。

- 時間がなくて...
朝ごはんを
めいてしまうせ
- つい
食べすぎて
しまうせ
- 休みの日は
遅くまで
寝てしまうせ
- ゲームを
すると
長い時間
続けてしまうせ
- まいにち
毎日寒くて
体が
冷えてしまうせ

- カーテンを開けて
太陽の光をあびよう
- いつもより10分早く
起きてみよう
- 時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？
- お風呂で
ゆっくり温まろう
- ひと口30回
かんでいるかな？



あなたのオススメの
元気のアドバイス
を書いてみよう！

しもうせさんへ

より

保護者のみなさま

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの発熱患者が同時に発生するという報道がありました。先日1月6日に全国的にインフルエンザが「流行期」に入ったとのニュースがありました。厚生労働省は感染症対策としてはこれまで通り、適切なマスクの着用や消毒、換気、手洗いの徹底を呼び掛けています。

学校でも引き続き上記の対応を徹底してまいります。御家庭では、以下の点を御確認いただき、引き続き感染予防への御理解・御協力をよろしくお願いたします。

○御家庭では毎朝の健康観察を必ずしていただき、少しでもいつもと違うと感じる場合は、無理せず休んでいただき、ゆっくり自宅で休養するようにしてください。

○お子さんが体調不良で欠席する場合、欠席ではなく、出席停止扱いとなります。

○学校では、発熱等の症状が出た場合、元気な児童との接触を避ける必要があるため、第2保健室で過ごします。基本的に1時間休養し、体調が良ならない場合、御家族に具合の悪い人がいる場合、発熱している場合は、お迎えをお願いいたします。その際は緊急連絡先の優先順位が高い順に連絡させていただきます。

○連絡先が変更となっている際は、担任までお知らせください。

きょう たいちょう
今日の体調は？

痛いところはない？
 朝ごはんは食べた？
 顔色はいい？
 よく眠れた？
 うんちは出た？
 体温は _____℃

毎朝チェックしよう！

けんこうカードをお返しします

1月の発育測定を実施します。測定が終わり次第、順次けんこうカードをお返しします。お子様の成長の様子を確認し、**保護者印の欄に押印**していただき、担任に提出してください。

「けんこうカード」は、**1月19日(木)**までに御提出ください。

12月は腹痛を訴える児童が多くなりました。衣類で調整できるようお子さんの服装を御確認ください。



学年	項目	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3	一年間でふえた量
1	身長 (cm)												
	体重 (kg)												
2	身長 (cm)												
	体重 (kg)												
3	身長 (cm)												
	体重 (kg)												
4	身長 (cm)												
	体重 (kg)												
5	身長 (cm)												
	体重 (kg)												
6	身長 (cm)												
	体重 (kg)												

けんこうカード右側のページです。該当する学年の保護者印欄に、**押印かサイン**をお願いします。

身長・体重の測定は、学校の計画に応じて行うので実施しない月もあります。