

ほけんだより 1月

令和8年1月8日

城南小学校

保健室

「冬休みモード」から切り替え!

あけましておめでとうございます。いよいよ3学期が始まりました。冬休みの暮らしはいかがでしたでしょうか?休みに乱れてしまった生活リズムのままでは、体の調子も崩れやすくなります。「冬休みモード」から「学校モード」への切り替えをお願いします。特に、朝ごはんは体を温め、水分補給にも役立ちます。朝ごはんを食べ、トイレタイムをゆっくりとれるよう、お声かけをお願いします。

再来週(1/19~1/23)は、すこやか週間!

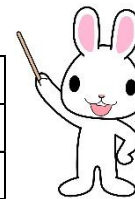
すこやかカードに取り組みます。

- ①めあてを考える
- ②時間(時刻)を決める
- ③5日間取り組む
- ④ふりかえり

今日、明日登校すると週末は3連休。3学期のすこやか週間は、学校のリズムに戻り、しっかり5日間取り組める再来週に実施します。取り組み方は1、2学期と同じです。今年度最後のすこやかカード。子どもたちは学年最後の実施ということで、めあてを決めて今までの自分よりレベルアップできるよう頑張ってください。ご家庭でのご協力をお願いします。

すこやかカード集計結果(5点満点、全校平均)

	はやね	朝ごはん	はんかち	テレビ	ゲーム、動画	はみがき
1学期	3.8	4.9	4.4	4.5	4.1	4.8
2学期	3.6↓	4.9→	4.3↓	4.3↓	3.9↓	4.8→



1学期よりもポイントダウン↓
3学期は挽回しましょう!

1月の保健関係行事(予定)

- 1/13(火) 5, 6年生身体測定
- 1/14(水) 3, 4年生身体測定
- 1/15(木) 1, 2年生身体測定
- 1/19(月)~23(金) すこやか週間

※毎週木曜: フッ化物洗口(1, 2年生)

冬休み明け、そして学年末は心や体の疲れが出やすい時期です。

心配、不安、心のもやもや...。お子さんも保護者の方も利用できます。ご相談がありましたら担任までご連絡ください。

スクールカウンセラー来校日: 1/20、2/17、3/10
(別途すぐーでも来校日時をお知らせします)



★インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の出席停止期間の基準★

	出席停止期間
インフルエンザ	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
新型コロナウイルス感染症	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで



※発症日翌日を1日目として数えます。
※「出席停止」扱いになります。

発熱や風邪症状等があるときは、無理をせず自宅で療養しましょう。受診後は、結果を学校にお知らせください。