

ほけんだより 1月

令和6年 1月 9日 No.11

小金井市立緑小学校 保健室

保護者の皆様へ

あけましておめでとうございます。年明けの1～2月は例年、多くの地域で寒さのピークに入り、インフルエンザをはじめとする感染症が猛威をふるう時季です。学校でも児童の健康観察や手洗い・換気等の基本的な感染対策を行いつつ、今後の流行状況に注意していきます。引き続き、御家庭でもお子さんの体調に御留意くださいますようお願いいたします。

〇●〇 1月の保健行事 〇●〇

10日(水)	身体計測(身長・体重)	全学年	・体育着を忘れずに持ってくる ・頭の上で髪を結ばないようにする
--------	-------------	-----	------------------------------------

12日(金)に健康カードを配布します。御確認後、健康カード表面の3学期の欄に押印をして、1月17日(水)までに担任へ提出してください。また、2学期同様、カード右側のグラフの記入(成長曲線)に御協力よろしくお願いします。

【感染症に罹患した際のお願い】

お子さんが感染症に罹患した場合、あるいは罹患している疑いがあるときは、学校保健安全法により出席停止となります。

【新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの場合】

医師の診断に基づき、欠席・再登校届を保護者が記入し、登校が可能になった日にお子さんに持たせ、担任へ提出してください。欠席・再登校届は学校にあります。学校のホームページからダウンロードすることも可能です。

【新型コロナウイルス・インフルエンザ以外の場合】

医師による登校許可証明が必要です(医師が記入)。登校許可証明書(小金井市立小・中学校共通の複写式の用紙)は学校にあります。病院には置いてありませんので、学校から登校許可証明書を受け取り、病院にお持ちください。主治医に登校許可年月日を確認し、登校許可証明書の学校提出用を受け取ってください。登校が可能になった日にお子さんに持たせ、担任へ提出してください。

※証明書料は無料です(小金井市医師会との契約に基づき市費で負担)。ただし、契約外の医療機関(小金井市外、市内一部医療機関)での証明は保護者負担となりますので御承知おきください。

- ★ 冬休み中のお子さんの様子はいかがでしたか。休み中の体調やからだのことで心配なことがありましたらお知らせください。
- ★ 冬休み中に歯科・視力・耳鼻科等の治療を終えられた方は、「検診(検査)の結果のお知らせ」下段の「報告書」を担任へ提出してください。

じどう
児童のみなさんへ

あたらしはじ いちねん けい がんたん
新しい年が始まりました。「一年の計は元旦にあり」という
ことば なにごと はじ けいかく た
言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てること
だいじ いみ ことし けんこうもくひょう き
が大事」という意味です。みなさんも今年の健康目標を決めま
しょう。目標は自分で決めて、実行することが大切です。無理
もくひょう き いちねんかん
のない目標を決めて、一年間がんばってみましょう。

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標
ふゆ げんき
冬を元気に
すごそう

けんこう
健康かるたをやってみよう

いいね きもちが あせをかく	おいしい なんでも なくしたら	あとには 食べた むし歯ゼロ	ため めざめる スツキリと	うがい 手あらい マスクして
----------------------	-----------------------	----------------------	---------------------	----------------------

よ 読み札（上）に合う
と 取り札（下）をえら
び、線でむすんでみ
よう。

はやね・はやおき 	スポーツは 	すききらい 	かぜよぼう 	歯をみがこう
--------------	-----------	-----------	-----------	------------

いちねん けんこうもくひょう えま
一年の健康目標を絵馬にかいてみよう

あなたの「健康目標」を書きこもう 例) 早寝早起きをする

けんこう ねん
健康な1年にするために

ことし ねんかん こころ
今年も1年間、心も
からだ げんき
体も元気でいたいです
ね。そのためには最初
が肝心です。年のはじめのお正月のうちか
ら、健康に過ごすためのポイントをしっ
かり心にきざんでおきましょう。

お きる時間、ねる時間を一定に
しよ くじは1日3回、バランスよく
う んどうをし、体力をつけよう
が いしゅつ後は手洗い・うがいを
しっかりと
つ かれた時は心と体を休めよう

健康かるたのこたえ

マスクして手あらい・うがい → かぜよぼう
スツキリとめざめるために → はやね・はやおき
むし歯ゼロ食べたあとには → 歯をみがこう

なくしたらなんでもおいしい → すききらい
あせをかくきもちが いいね → スポーツは