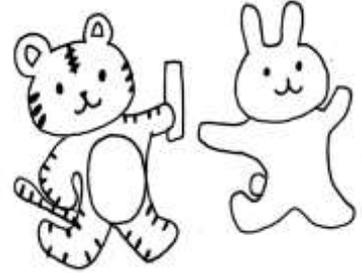


ほけんだより 1月

令和5年1月10日
 青梅市立第六小学校
 校長 三木 哲文
 養護教諭 緒方 かおり

新しい年が始まりました。1年の中で最も寒さが厳しい時期になります。外で体を動かしたり、体が温まる食べ物を食べたりして、寒さを乗り切っていきましょう！

1月の保健目標
 寒さに負けず、元気に過ごしましょう



冬休みの生活 ふりかえりチェック

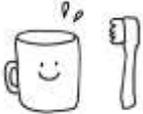
早ね早起きができた



朝・昼・夕の三食をきちんと食べた



食べたあとに必ず歯みがきをした



ほぼ毎日うんちが出た



運動やお手伝いなどでからだを動かした



ゲームやスマホは時間を決めて使った



外から帰ったとき、必ず手洗い・うがいをした



お酒・タバコのさそいはハッキリことわった



冬休みは元気に過ごすことができましたか？

冬休み中の生活について、ふりかえりシートにチェックしてみましょう。

3学期も健康に過ごせるよう、チェックがついたものについては、これからも続けていきましょう。チェックがつかなかったものについては、これからがんばりましょう。

ぜひ、健康に過ごすための今年の目標も立てて、下に書いてくださいね。

今年の目標

かしつ たいさく 加湿でウイルス対策を

ふゆば ていおん かんそう かんきよう くのうちゆう
冬場の低温・乾燥した環境では、空気中の
ウイルスは増えやすくなります。感染症を
よぼう へや しつど き しつない
予防するには、部屋の湿度に気をつけ、室内の
ウイルスを増殖させないことが大切です！
しつど せいしよく たいせつ
湿度コントロールには、次のことに気をつけ
ましょう。

- 部屋の湿度の目安は50～60%。
- 洗濯物（ぬれたタオルなど）を干す。

- 霧吹きを使って、ミストを噴霧する。
- 電気加湿器や簡易加湿器（ボトルやトレイ
に入れた紙やフェルトを、水にひたしてじ
わじわとしみ込ませるタイプ）を使う。

ちなみに、ざっきん ぶせ かしつき
雑菌・カビを防ぐために、加湿器の
タンク内の水は、毎日入れ換えましょう。

がつき しんたいけいそく よてい 3学期 身体計測の予定

1年	1月12日（木）
2年	1月12日（木）
3年	1月16日（月）
4年	1月13日（金）
5年	1月13日（金）
6年	1月13日（金）

も もの たいいくぎ ★持ち物…体育着

かみ け なが ひと たか いち むす ひく いち
★髪の毛が長い人は、高い位置で結ばず、低い位置で
まとめるようにしましょう。

けんこう ひと かくにん
★健康チェックカードは、おうちの人に確認してもら
ってから、学校へ提出してください。

保護者の方へ

3学期が始まりました。寒い時期ですが、お子さんが健康に過ごせるよう、サポートしてまいりますので、引き続きよろしくお願いたします。引き続き、感染症予防・拡大防止のため、次のことへのご協力をお願いたします。

- 本日、1月分の健康チェックカードを配布しました。冬休み分の健康チェックカードは回収しました。引き続き、お子さんの健康観察をお願いします。朝からお子さんの体調がすぐれないときは、無理な登校は控え、休養させてください。
- お子さんにはいつもハンカチ・予備のマスクを持たせてください。
- お子さんや同居の方が新型コロナウイルス感染症に感染した場合や濃厚接触者に認定された場合は、学校までご連絡ください。
- 昨年・一昨年とインフルエンザが流行しなかったことから、今年はインフルエンザの流行が懸念されています。お子さんがインフルエンザと診断された場合は、学校までご連絡ください。インフルエンザは、「発症後5日間かつ解熱した後2日を経過するまで」出席停止となります。