

ほけんだより



令和6年2月1日
青梅市立新町小学校
保健室

復習

3学期の身体測定では、感染症を予防するための方法として、1～3年生は「せきエチケット」、4～6年生は「生活習慣（眠りが深い睡眠）」の保健指導を行いました。

せきエチケット



マスクをする・ハンカチで口をおおう・
ひじの内側で口をおおう

生活習慣（眠りが深い睡眠）



寝る1時間前には
画面を見ることをやめる



感染症の予防につながる!

❀2月の保健目標 「心の健康を考えよう」❀

けがをして血が出たときはばんそうこうを貼ったり熱が出たときはゆっくり休んだりします。では、心が傷ついたり疲れたりしたときはどうしますか？体と同じように、心にも手当てが必要です。

- ・イライラすることが増える…
- ・不安や心配な気持ちが強い…
- ・体がだるい…
- ・やる気が起きない…
- ・夜なかなか眠れない…

など



イライラ、モヤモヤ…あなたの解消法は？



音楽を聴く



ぼーっとする



読書をする



友達と
過ごす



睡眠をとる

不安や心配なことは、お家の人・先生・友達に相談すると、自分の気持ちを整理できたり周りの人がアドバイスをくれたりするのでおすすめです。保健室にもいつでも相談に来てくださいね！

保護者の方へ

❀ 令和6年度用の学校生活管理指導表の提出について ❀

学校給食において配慮（弁当持参、配膳時の除去等）が必要なお子さんには、学校生活管理指導表の提出を毎年お願いしております。別紙「学校生活管理指導表（アレルギー疾患用）の提出について」（全員配布）をお読みいただき、対象の方は期日までに御提出をお願いいたします。

心疾患・腎疾患・てんかん等で定期的に通院している方

受診日に合わせて学校生活管理指導表をお渡ししますので、保健室まで御連絡ください。