

ほけんだより

令和元年12月23日
五箇小学校 保健室
NO. 11

今月半ば頃から、かぜやインフルエンザ、胃腸炎症状などで体調を崩している児童が見られています。この時期の過ごし方について、手洗い・うがい・水分補給についてはこまめに伝えてきましたが、基本的な生活のリズムで元気な体をつくることの大切さ（早寝・早起き・朝ごはん）についても、改めて、給食の時間に確認しました。



◎寒くても、早めに起きて朝ごはんをしっかりと食べる

◎習い事などで帰りがおそくても、お風呂でよく暖まってから寝る



これから冬休みに入り、人混みへの外出や泊まりの予定など、楽しみがたくさんあるかと思います。調子が悪いと感じたら、無理をせず、体調を整えることを優先して過ごしましょう。

冬休みの取り組みについて ご協力お願いします

①生活リズムチェック

「うんどう」「すいみん」「はみがき」について、親子で時間を決めて取り組んでみましょう。チェック表の裏には、全校で取り組んでいるはみがきたいそうとキャットレッチのやりかたについて印刷しました。お子様の様子の確認だけでなく、ご家族で一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。

※キャットレッチについては、先日配付しました「学校保健委員会だより」にも載っています

②元気UPカード

2学期の生活の反省、3学期のめあてについて、記入をお願いします。

また、カラーテスターのみがき残し調べを1回行い、お子さんのみがき残しが多い場所について確認をお願いします。やりかたは、ほけんだよりの裏側に載っています。結果は元気UPカードに記入しましょう。



3学期 カウンセラーの先生(田村先生)が来校する日

1月10日(金)
2月 7日(金)、28日(金)
3月 6日(金)

※時間はいずれも9:40~11:20です

保護者の方で、希望される場合は連絡帳やお電話等でお知らせください

よいお年を…

