

ほけんだより

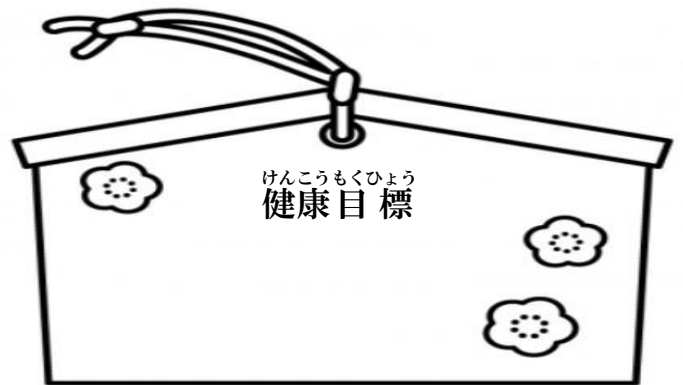
令和3年1月8日
 横浜市立舞岡小学校
 校長 岩田 明正
 養護教諭 鎌田 優季菜

あたら 新一ちねん はじ 年が始まりました。みなさんはどんなお正月をす すごしましたか。あたら 新一とし 年が始まると新鮮な気持ちになりますね。あら 新たなもくひょう 目標を立てて、たくさんのことにチャレンジして欲しいと思います。

ことし 今年もみなさんがけんこう 健康で楽しいがっこうせいかつ 学校生活を送ることができるようほけんしつ 保健室からサポートしていきたいと思っています。よろしくおねが ねが います。



ことし 今年を健康に
 す 過ごすための
 もくひょう 目標を立てよう!



じぶん 自分のもくひょう 目標を書き入れましょう。

さいきん 細菌やウイルスにま 負けなからだ 体づくり

しょく 3食しっかり食べる



そと 外でげんき 元気にあそ 遊ぶ



じゅうぶん 十分にすいみん 睡眠をとる



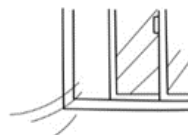
さいきん 細菌やウイルスをからだ 体に入れない

さいきん 細菌やウイルスにちか 近づかないこうどう 行動

せっ 石けんでて 手をあら 洗う



かんき 換気をする



しつど 湿度を保つ



うがいをする ただ 正しくマスクをつける



なるべくひとご 人混みをさける



1月の保健行事



- 8日 (金) はついくそくてい 発育測定 (5・6年、3組)
- 12日 (火) はついくそくてい 発育測定 (3・4年)
- 13日 (水) はついくそくてい 発育測定 (1・2年)
- 28日 (木) やくぶつらんようぼうしきょうしつ 薬物乱用防止教室 (6年)

今年度最後の発育測定を行います
 発育測定後、健康手帳を持ち帰ります。
 ご家庭で測定結果をご確認いただき、発育状態の参考に「身長と体重のバランス」のグラフをご活用ください。押印後、健康手帳は学校に提出してください。

成長には個人差がある

成長のしかたは人によって違います。毎年同じように背がのび、体重が増える人もいれば、なかなか体格が変わらなかったのに急に大きくなる人もいます。栄養のバランスのいい食事をとり、運動をし、休養もしっかりとって、健康的に過ごすことが大切です。

保護者の方へ



朝の健康観察をお願いします

ますます感染症が流行する時期になりました。ご家庭で登校前に朝の健康観察をお願いします。朝の体温は一日のうち、最も低いとされています。朝、微熱があると日中に熱が上がる可能性がありますので早めの休養をおすすめします。また、体調不良で欠席する際は主な症状と体温をお知らせください。

けがの給付金の請求はお済みですか？

校内や登下校（正規の通学路を通過していた場合）のけがで受診した場合には、日本スポーツ振興センター災害給付制度が利用できる場合があります。この制度はけがをしてから2年以内に申請する必要があります。また担当者（担任）が記述する欄がありますので、年度内に担任または養護教諭までご連絡ください。一度申請をした後、書類が不足して継続分の申請が済んでいない場合も、担任または養護教諭までご連絡ください。

