

# 1月のほけんだより

令和5年1月10日

赤塚小学校

保健室

No.9

新しい1年が始まりました。今年の十二支はウサギ。ウサギはぴよんぴよんと跳ねる姿から「飛躍（大きく進歩する、発展する）」の意味が込められることもあります。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。



## 一人一人の予防が感染症の流行を防ぎます！

① こまめな手洗い・うがい



せっけんを使って正しい手洗い。

② へやの加湿



空気が乾燥するとウイルスに感染しやすい。湿度は50~60%に。

③ へやの換気



寒くても窓を開けて空気の入れかえをしよう。

④ 人ごみをさける



人がたくさんいると感染の確率が高くなります。

⑤ きそく正しい生活



十分なすいみん、きそく正しい生活、バランスのとれた食事<sup>しょくじ</sup>で免疫力<sup>めんえきりょく</sup>アップ！

⑥ マスクの着用



鼻と口をおおって、正しくつけましょう。予備のマスクも忘れずに。

## ○ 3学期も 生活リズムチェックを 実施します

本日、全児童に「生活リズムチェックカード」を配付しました。

冬休みには、大みそかやお正月がありました。夜ふかしや朝ねぼうでついついお子様の生活が乱れてしまった、ということはありませんか。

お子様が心身ともに健康で元気に生活し、学力や体力の向上を図るためには、基本的な生活習慣の確立が不可欠です。特に、「早ね早起き朝ごはん」と言われるように、睡眠や食事は大変重要です。

そこで、本校では長期休み明けの生活リズムが早く戻せるよう今年度から、「生活リズムチェックカード」の取り組みを始めました。

つきましては、各ご家庭におかれましても、お子様と一緒に目標を立てたり、生活リズムを振り返ったりするなど、ご協力をお願いいたします。



## ○ 緊急連絡先の変更はありませんか？

4月に提出していただいた緊急時の連絡先に変更はありませんか？携帯電話の番号や勤務先の変更などがありましたら、必ず担任までご連絡ください。具合が悪くなったり、けがをしたりしたときに、保護者の方と連絡がとれないと、お子様も不安になります。よろしくお願ひいたします。

※許可なくイラストや写真などの二次利用はお断りいたします。