

ほけんだより



川東小学校
保健室
令和7年12月

朝晩のひえこみが厳しくなり、いよいよ冬本番となりました。子どもたちは寒さにも負けず、元気いっぱいに過ごしています。これからの季節はかぜやインフルエンザが流行しやすくなるので、手洗いうがいをしっかり行い、十分なすいみんと栄養をとって、体調管理に気を付けましょう。

今年も残すところあとわずかとなりました。新しい年も、元気に過ごせるよう、健康づくりを大切にしていきましょう。



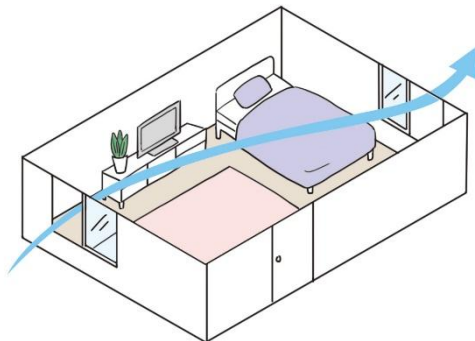
今月の保健目標

・空気を入れかえをしよう

・寒い日の過ごし方を工夫しよう

【空気を入れかえをしよう】

空気が流れるように、2か所・2方向・対角を意識して、窓やドアを開けましょう。



【寒い日の過ごし方を工夫しよう】

寒くてどうしても家に引きこもってしまう日は、家族みんなでそうじをするのはどうでしょうか。

大そうじで3月のスッキリ



1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなで取り組んで、気持ちよく新しい年をかえましょう！

◆部屋がスッキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

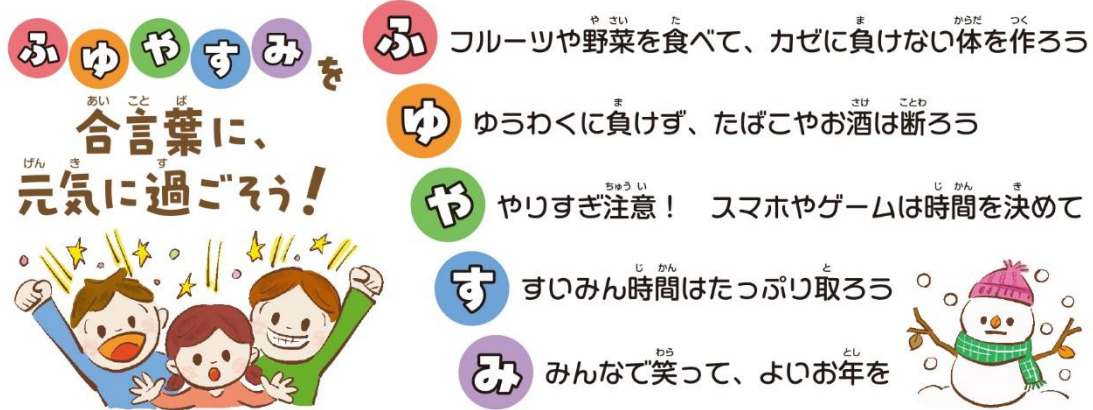
◆体がスッキリ

そうじも立派な運動！床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

◆心がスッキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。





【保護者の方へ】

わたしの健康を持ち帰ります。お子様と一緒に成長をご確認ください。確認されましたら、押印（またはサイン）をして学校までお返しく下さい。

インフルエンザなどの感染症が流行する季節となりました。登校前に健康状態の確認をお願いします。また、インフルエンザ、溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症などの感染症は、出席停止になることがあります。診断されましたら、学校まで連絡をお願いいたします。

【12月の行事予定】

教育相談日 9日（火）、18日（木）

健康相談日 9日（火）、11日（木）（希望者）



【令和7年度 学校保健委員会を開催します】

今年度の学校保健委員会は、昨年度に引き続き、ゲーム機器などの使用の仕方、トラブルから子どもたちを守る方法を講師から教えていただきます。昨年度は、児童向けに講話をしていただきましたが、今年度は保護者の方向けに講話をしていただく予定です。日時は決まり次第お知らせします。たくさんのご参加、お待ちしております。



○保健室より○

保健室に新しい体重計がやってきました。今回導入したものは、身長と体重を一度に測定できる優れたものです。子どもたちも興味津々で、来室のたびに「今日も測っていい？」と、ちょっとした人気スポットになっています。体重計は2年に1度、特定計量器の定期検査を受け、正確さを保つ必要があります。長年使っていると、どうしても誤差が出てくるため、日頃の扱いがとても大切です。そのため、身体計測の際には「ゆっくり静かに乗ること」「飛び降りないこと」を子どもたちに伝えています。正確に測定するためにも、やさしく丁寧に扱い、長く大切に使用していきたいと思っています。