

ほけんだより12月号

令和5年 12月1日
練馬区立光が丘夏の雲小学校
校長 宮林伸之
保健室



2学期もあと1か月、あっという間に冬休みですね。冬休みは宿題もしつつ、のんびり過ごして心も体もリフレッシュしましょう。そして新たな気持ちで3学期を迎えられるといいですね。体調管理には十分に気を付けて生活してください。少し早いですが、みなさんよいお年を！

12月の保健目標 冬を元気に過ごそう

★ 冬休みの過ごし方 ★

冬休みこそ、自分で自分の生活リズムを守ることを覚える良い機会です。家の手伝い、早起き、勉強、運動など、どんなことでもいいです。「毎日これだけは実行する」という目標をもって、楽しい冬休みを過ごしてほしいと思います。



うがいでかぜのウィルスを追い出そう！



てあら手洗いでバイキンを洗い流そう！



“1日の元気のもと”
朝食を食べよう！



つかれがとれないときは早寝が一番！



食べすぎは生活リズムが乱れるもと。



空気の入れ換えをしよう！



ストーブなどで、やけどをしないように気を付けてね！



お手伝いをしよう！



そうじをして、気持ちもリフレッシュ♪



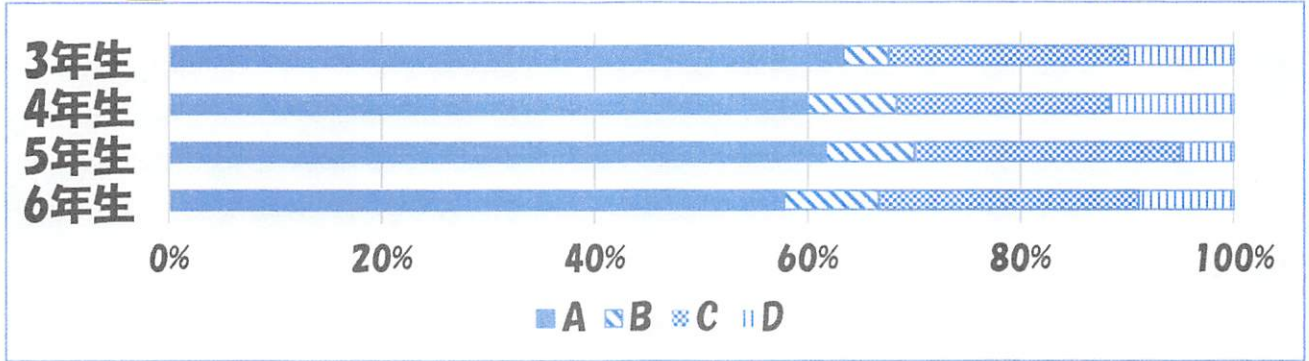
むし歯がある人は年内に治療しよう！

12月の保健行事

12月 6日（水） 1年生 手洗い指導

12月15日（金） 保健委員会 集会発表

あき しりょくけんさ け、か 秋の視力検査の結果



全国的にみると、裸眼視力1.0未満（B～D判定）の者の割合は、年齢が高くなるにつれておおむね増加傾向となっており、小学校1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数となっているようです。（令和3年度文部科学省の調査より）

本校では春と秋の2回、視力検査をしています。自分の視力をしっかり確認し、見えづらいことがあれば眼科に行き、診察を受けましょう。



11月の感染症状況（11月1日（水）～11月27日（月）の間）

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
インフルエンザ	16人	3人	33人	14人	26人	28人
マイコプラズマ感染症				1人		
アデノウイルス感染症	1人	2人				
みずぼうそう					1人	

11月は、1年生・3年生・4年生・5年生・6年生で学級閉鎖がありました。兄弟関係や学童、習い事などから様々な学年にわたって感染しています。手洗いはもちろん、すいみんや食事など生活習慣も正すように心掛けましょう。

●登校届の提出をお願いします●

感染症での欠席は、出席停止の扱いとなります。その際は登校届の提出が必要で、学校ホームページからダウンロード・印刷ができます。印刷ができる環境にない場合は、お子さんを通してお渡しできますのでお知らせください。

●学校給食における食物アレルギー対応の変更点について●

学校給食では、重篤な症状を引き起こす可能性が高い食材である、「そば」「ピーナッツ（R6から追加）」「一部の種実類（R6から追加）」は使用しません。詳細は学校までお問い合わせください。