



令和4年1月8日(土)
練馬区立南が丘小学校
校長 後藤 京子
保健室

家庭数
配布

ことし けんこう 今年も健康にすごそう！

あたらしい年がはじまりました。
ふゆやすみは楽しく健康にすごせましたか？
これから、強い寒さとともに、かぜや
インフルエンザが流行してきます。
予防には、手洗いやマスクはもちろん、
『食事・運動・休養(睡眠)』の生活リズムを
ととのえて、体の免疫力(病気に負けない力)
を高めることもかせません。
今年一年、こころもからだも健康にすごせるよう
一人ひとりがこころがけましょう。



こんな生活がターゲットに?! かぜ・インフルエンザ



かぜ・インフルエンザにかかりやすいかどうかは、体がもっている「免疫力(抵抗力)」によって大きく変わります。ふだんの生活で栄養バランスよく食べ、すすんで体を動かし、睡眠を十分とすることで、たたかう力を高められるのです。
もちろん予防には、手洗い・うがい、マスクをつけることなども大切です！

1月の保健目標 かぜを予防 しましょう

< 1月の行事予定 >

8	土	始業式・土曜授業
10	月	成人の日
11	火	給食始
13	木	歯みがき指導 4・6年
17	月	色覚検査(4年希望者)
26	水	身長・体重計測 1・2年
27	木	身長・体重計測 5・6年
28	金	身長・体重計測 3・4年

今年も元気な1年に！

あさごはんをかかさず食べている？
けがや病気に注意している？
まいにち笑顔ですごせている？
しょくごに菌をみがいている？
てあらひ・うがいをしている？
おそくまで起きていないで、早くねる
ようにしている？
めを大切にしている？
できるだけ好き嫌いせず、何でも食
べている？
ともだちと仲良くできている？
うんどう不足に気をつけている？

上の問いに「はい」と答えられる
数をふやしていけば、今年もきつと
こころもからだも元気な1年にな
りますよ！

保護者の方へ

【身長・体重計測(健康カード返却)について】

26(水)～28(金)に身長・体重計測を行います。終了後に健康カードを返却します。
身長・体重測定記録をご確認いただき、押印後すぐに学校にご返却ください。

【色覚検査について】(※4年生は別途、全員に希望調査を行い、希望者のみ17日に実施)

練馬区教育委員会では、色覚異常の児童生徒に配慮した指導ができるよう、4年生の希望者を対象にした色覚検査(石原色覚検査表Ⅱコンサイス版による)を各学校で実施しています。検査は、プライバシーの保護に留意し個別に実施します。検査結果は、保護者にお知らせします。

色覚検査は平成15年度から法律の改正により定期健康診断の項目から外れましたが、保護者の希望により学校で検査をすることができます。検査を希望する方(5年生以上の転入生で、転入前の学校で色覚検査を受けていない方など)は個別にご相談ください。

なお、学校での健康診断はスクリーニング(病気の疑いがあるか、ないかを選別するもの)ですので、受診の結果、「異常なし」と診断される場合もあります。あらかじめご了承ください。