

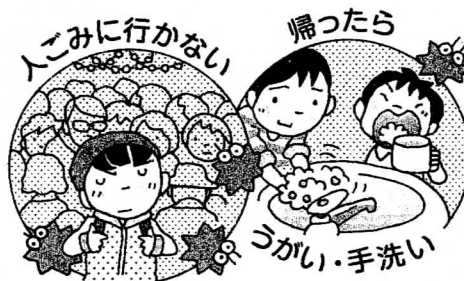
保健だより

平成27年1月号 練馬区立旭丘小学校

新年明けまして、おめでとうございます。今年も健康に気をつけて過ごしましょう。

インフルエンザに注意しましょう！

12月にかなり流行しました。まだ、流行は続いていますので、手洗い・うがいはもちろん生活リズムにも気をつけてください。風邪かなと思ったら、念のため病院に受診してください。インフルエンザは出席停止です。停止期間は、学校保健安全法の規定により、発症した後5日、かつ、解熱した後2日経過するまでとなっています。必ず医師より登校の許可が出された後、登校届を保護者の方が記入して提出ください。（登校届は学校のホームページにもあります。）ご協力ください。



持久走が始まりました

ご家庭でも、朝の健康観察をよろしくお願いたします。体調が悪い時や喘息気味の場合は無理しないようお願いいたします。元気な体づくりをめざしましょう。

学年最後の身長・体重測定をしました。（1～3年・あさひは9日、4～6年は13日）

健康カード「身長・体重測定の記録」1月に記入しました。4月と比べて成長の様子をご覧ください。また、「身長と体重のつりあい」や「成長曲線」に照らし合わせてバランスよく成長しているかどうかもご覧ください。ご覧になりましたら、押印の上、1月23日（金）までに提出ください。

6年生は最後の記録ですので健康カードは、ご家庭で保管してください。

健康カードの記録より

6年間で身長が最高に伸びた人は男子40,9CM 女子43,8CMでした。すごいですね。

保健室より

手の爪、足の爪伸びていませんか、また、洗顔・歯みがき・入浴・洗髪等していますか、寒いと、ついおろそかになりがちです。ときどき、お子さんの様子を観察して見てください。

かぜやインフルエンザが流行する時期ですので、朝から体調が悪いときは無理をせず体を休ませてあげてください。早めの対応で早く元気にしましょう。