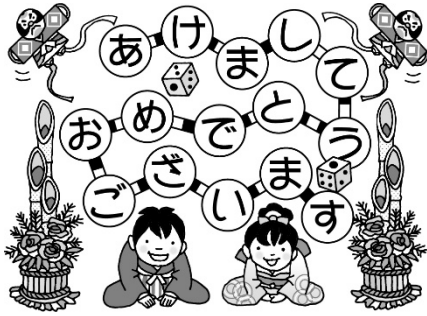


令和6年1月9日
練馬区立旭丘小学校
No.10

1月の保健目標
風邪を予防しよう



今年もよろしくおねがいします！

2024年になりました。今年もよろしくおねがいします。

冬休みは楽しくすごせましたか？生活リズムがくずれてしまった

人もいるといえるかもしれませんが、3学期も健康にすごせるように、生活リズムも新学期モードに切りかえていきましょう。

今年も旭丘小のみなさんが楽しく元気にすごせますように！

おうちの方へ

・冬休み中の健康調査を実施します

冬休みが終わり、子供たちの元気な姿が学校に戻ってきました。

冬休み期間の子供たちの健康状態を把握するための健康調査にご協力をお願いします。お手数をおかけいたしますが、下記のURL もしくはQRコードよりGoogle フォームへの入力を1月13日(土)までお願いいたします。

<https://forms.gle/wF4nVCq76iBPB7oYA>



・毎朝の健康観察にご協力をお願いします



毎朝の健康観察にご協力いただきありがとうございます。

国内では、新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザや、感染性胃腸炎の流行が続いています。お子さんの健康管理とともに、ご家族の健康観察・感染予防対策も引き続き行っていただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。

++++++治療は済ませましたか？++++++

冬休みの間に治療や検査を済ませた人は、担任の先生に「受診報告書」を提出してください。なくしてしまったご家庭には、新しいものを配布しますので、保健室まで取りに来てください。

-----3学期の健康診断予定表-----

実施日	項目	対象学年	連絡事項
1月10日(水)	身体	1・2・3年・あさひ	・体育着で行います。
12日(金)	測定	4・5・6年	・計測のじゃまにならない髪型にしましょう。

裏面は横向きにご覧ください→

穴あきカルタ



直そう!

十二支たちがカルタで遊んでいると、楽しくなった龍が**ポカツ!** といつい火を吹いてしまいました。穴が空いてしまったカルタの札に正しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぶ

朝ごはん	夜ふかしし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とってゆっくりに	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いつきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりにつくと体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。カルタの札に書いてある事を心がけて生活リズムを整えましょう!

朝起きて 寒くても 体ほかほか 遊んで

起きる時間も 休みでも

ぐちそうさま ぐちそうも

食べたらかが 湧いてくる

お風呂は 温まる

食事前 バイキンバイ

次の日も元気 夜は