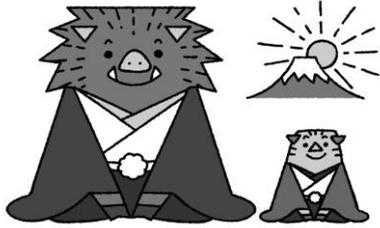


ほけんだより 1月



平成31年1月9日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用
【家庭数配付】

がつ 1月のめあて かせを防ごう かせ



あけましておめでとうございます。

たの 楽しかった冬休みはあっという間に過ぎ、3学期がはじま がつき
りましたね。みなさんは、どんな冬休みを過ごすことが
できましたか。今年も1年、健康に過ごしましょう。

寒い冬を乗り切ろう

いよいよ1年の中でもいちばん寒いころ（大寒）

にさしかかり、中村小学校の廊下でも

「さむーい！」という声をよく耳にします。

かせやインフルエンザにかからないためにも、

からだ しっかり温めることが大事です。

少し長めの靴下をはいたり、半そでの下着を

なが 長そでにしたり…。すぐにできそうな「ちょっと

した工夫」でも、思ったよりききめがあるもの。

からだ うご 体を動かすなど、他の工夫も取り入れながら、寒

さに負けずにがんばっていきましょう。

さむい日は
3つの首（首、手首、足首）
をしっかりガード！



首をガード！

マフラー、タートルネックの服など

手首をガード！

手袋、そで口のしまった服など

足首をガード！

厚手の靴下、レッグウォーマーなど



こんなつけ方を していませんか？



鼻が出ている



鼻の横に
すきまがある



あごを
おおって
いない



あごに
かけている

正しいつけ方



マスクのワイヤーを鼻の形に
あわせて顔にフィットさせ、
鼻からあごまでを、しっかり
おおうようにします。

ほけんだより 1月

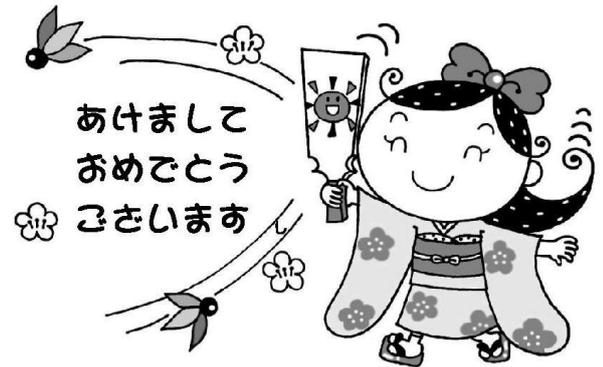


平成31年1月9日
練馬区立中村小学校
保健室 保護者の皆様

保護者のみなさまへ

保護者のみなさま、新年あけましておめでとうございます。去年は、学校保健活動にご理解ご協力いただき誠にありがとうございました。本年も子供たちが元気に学校生活を送れるよう、サポートしてまいります。

お子さまの健康面などで気になることが
ございましたら、いつでもご相談ください。
本年もどうぞよろしく願いいたします。



発育測定がはじまります

4月、9月に引き続き身長・体重の測定を行います。

👤	...	🥕	...	🍌	...	🐟	...	🥕	...	🍌	...	🐟	...	🥕	...	👤
☐	1年生	...	1月18日	(金)		4年生	...	1月15日	(火)	🍌						🍌
🍌	2年生	...	1月17日	(木)		5年生	...	1月11日	(金)	☐						☐
🍌	3年生	...	1月16日	(水)		6年生	...	1月10日	(木)	🍌						🍌
👤	...	🐟	...	🍌	...	🥕	...	🍌	...	🐟	...	🍌	...	🐟	...	👤

- 計測は体育着で行いますので、忘れないようお願いします。
- かみの毛が長い場合は、低い位置で結ぶようお願いします。
- 記録カードはお子さまと一緒にご確認の上、保護者印を押していただき、担任までご返却ください。

