

ほけんだより

令和7年1月8日
練馬区立北町西小学校
校長 小松田 早苗
養護教諭 保坂 翔子

今年もどうぞよろしくお願いたします！



3学期がスタートします。今年度も残り3か月程になりました。引き続き保健室から子供たちをサポートしていきたいと思しますので、どうぞよろしくお願いたします。



1月の保健目標は、「体をきたえよう」です！

寒いと家に閉じこもりがちになりますが、体を動かさないと、抵抗力が弱くなってしまいます。体を動かすと、お腹が減ってご飯をしっかり食べることができ、夜もぐっすり眠れます。そのため、天気の良い日は外で遊ぶようにお声掛けをお願いします。

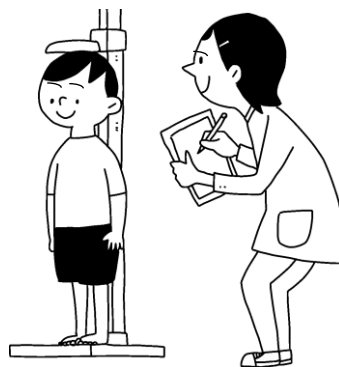


1月の「身体測定」について

下記の日程で身体測定を行います。体育着を着用して実施しますので、測定日に体育着を持たせてください。よろしくお願いたします。

【日程】

1月 9日(木)	1年生
1月 10日(金)	2年生
1月 14日(火)	3年生
1月 15日(水)	4年生
1月 16日(木)	5年生
1月 17日(金)	6年生



測定結果を記した「発育のようす」を、1月31日(金)に「個人情報保護ファイル」に入れて配付しますので、ご家庭で確認の上、保管してください。受け取り後、「個人情報保護ファイル」は学校へお戻してください。よろしくお願いたします。

1～5年生に、「アレルギー疾患問診票」を配付します

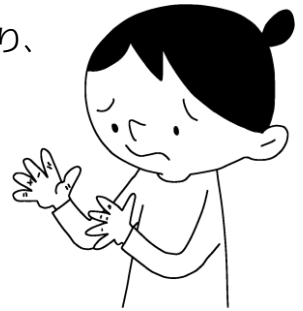
練馬区では、年に1度、1～5年生の保護者の方にお子さんの食物アレルギーの有無について調査を行います。全員提出となりますので、期限までにご提出をお願いします。なお、食物アレルギーがあり、学校で対応が必要とご回答のあった場合、後日、保護者の方に提出していただく書類（保護者記入と医療機関記入）がありますので、ご承知置きください。

問診票配付：1月 9日（木）
提出期限：1月15日（水）※1～5年生全員提出



ひび・あかぎれができたら…

気温が下がり、空気が乾燥する冬場は、「ひび・あかぎれ」ができやすくなります。「ひび・あかぎれ」は、寒くなることで、手などの皮膚の表面がかわいてむけたり、皮膚のあつい部分がかたくなって割れたりして、血がにじんだ状態になり、強いかゆみが出ます。「あかぎれ」で保健室に来室する児童もいます。その際、ワセリンを塗布する等の手当をしますが、ご家庭でも、必要であれば塗り薬等を持たせていただくなどの対応をお願いします。なお、薬を持参する場合は、連絡帳にご記入いただきますようお願いいたします。



寒いときは、『3つのくび』を温めよう！

まだまだ寒い日が続きますので、体を冷やさないように衣服の調節をお願いします。

