

# 保健だより

令和4年度 1月号  
練馬区立田柄第二小学校  
校長 岩井 一雄  
養護教諭 山本 実央

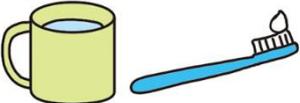
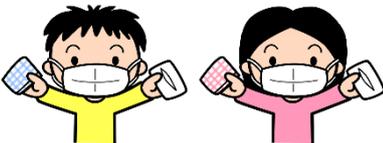
こんげつ けんこうもくひょう  
今月の健康目標

かぜを 防ごう！

新しい年が始まりました。「一年の計は元旦にあり」という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。みなさんはどんな一年にしたいですか？今年も大きなケガや病気がなく、みなさんが元気に一年すごせますように。今年もよろしくお願いします。



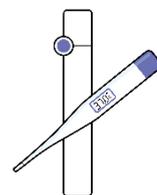
## 学校の生活リズムに切り替えよう

<p><input type="checkbox"/> 早寝・早起きができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 朝・昼・夕の三食きちんと食べた</p> 
<p><input type="checkbox"/> 食べた後に歯みがきをした</p> 	<p><input type="checkbox"/> ほぼ毎日、排便ができた</p> 
<p><input type="checkbox"/> 外から帰ったとき、手洗い・うがいをした</p> 	<p><input type="checkbox"/> せいけつなハンカチ・タオルをもった</p> 
<p><input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなど、体を動かした</p> 	<p><input type="checkbox"/> ゲームやスマホは、時間を決めて使った</p> 

## コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に気を付けよう

田二小では、12月の新型コロナウイルス陽性報告は50件を超え、2学期は学級閉鎖を2クラス行いました。都内では、インフルエンザ罹患者も増えています。3学期が始まりましたが、学校では引き続き、安心・安全に学校生活を送れるよう、感染症予防に努めてまいりたいと思います。

ご家庭でも、お子様の体調不良だけでなく、ご家族の中で、風邪症状がある場合も、登校を控えていただき、日々の感染症予防にご協力いただき感謝しております。引き続き、毎朝の体温チェックを忘れずに行い、風邪症状がある場合は登校を控え、ご家庭で様子を見ていただくようご協力をお願いいたします。



## 1月の計測予定

1月11日(水)	1年生	1月16日(月)	3年生
1月12日(木)	2年生	1月17日(火)	5年生
1月13日(金)	4年生	1月18日(水)	6年生



### ◆前日に確認しましょう

- ・頭頂部付近で、髪の毛を結ばないようにお願いします。
- ・体操着で計測をします。体操着を忘れずに持ってきてましょう。

### ◆計測が終わったら

- ・計測終了後に「発育の様子」の記録用紙をお渡しします。4・9・1月の計測結果が載っています。ご家庭にて保管ください。身長伸びや体重の増減についてご心配な点がありましたら、いつでも保健室までご相談ください。

## 学校保健委員会のアンケートについて

毎年、2月に学校医、学校薬剤師の先生方にお集まりいただき、児童の発育発達の様子や生活習慣についてご助言をいただく学校保健委員会を開催しています。事前に保護者の皆様から質問をいただき、校医の先生方にお答えいただく予定です。つきましては、保護者の皆様から校医の先生、薬剤師の先生方へ質問がありましたら、下記のアンケートのご記入をお願いします。児童の健康に関すること、発育発達に関すること、気になることなどありましたらなんでも構いません。貴重な機会ですのでぜひご自由にご記入ください。

-----切り取り線-----

### 学校保健委員会アンケート

\_\_\_\_年 組 児童名

- ・質問したい先生に○をつけてください。

内科校医    歯科校医    眼科校医    耳鼻科校医    学校薬剤師

- ・質問内容

締め切り1月20日(金) 養護教諭 山本 まで