

ほけんだより

令和7年1月27日 春日小学校長 後藤京子
 養護教諭 古山早苗

寒さが一段と厳しくなってきました。感染症の流行も心配されますが、春日小学校では今のところ、インフルエンザを含め感染症の流行はありません。しかし、ニュースでも取り上げられているとおり、救急医療がひっ迫するほどインフルエンザが大流行となっているようです。

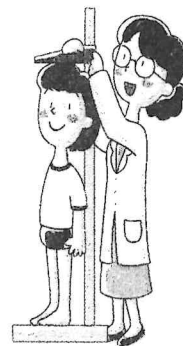
手洗い・マスクの活用・換気・湿度の確保など学校でも予防対策をとっています。ご家庭においても、睡眠と栄養をしっかりと、生活リズムにも一層配慮してください。

また、体調が悪いときには無理をさせず、ご家庭で様子をみてください。感染症蔓延防止にご協力をお願いいたします。

身体測定の結果をお知らせします。 裏面に個別の結果をのせてあります。

体重の増減が大きい場合や、身長伸びが少ない場合など、小児科への受診をおすすめします。特に、低身長の治療に関しては、早めに治療を開始することが大切です。

ご心配なことがありましたら、保健室までお声がけください。



健康に関するリーフレット「いきいき元気 春日の子」ご活用ください

毎年2月に、保護者の皆さんに協力していただき、健康リーフレットを活用した、健康的な生活習慣づくりの活動に取り組んでいます。今年も1月末にリーフレットを配布しますのでご家庭でお子さんと一緒に取り組んでいただきますようお願いいたします。

いきいき元気 春日の子 ～毎日の健康づくり～

- 運動・遊び
- 食事・栄養
- 休養・睡眠
- 身の回りの清潔



このリーフレットは、春日小学校のみなさんとごうのびいっしょに読みましょう。
 鎌倉区立春日小学校

運動・遊び

運動をすれば、体の脂肪がなくなり、ぐんぐん成長します。身体が弱くなるのを防ぎます。

運動をすれば、少し疲れるくらいですが、体が強くなります。寝ぐさや姿勢がよくなります。運動をすれば、体の脂肪がなくなり、ぐんぐん成長します。身体が弱くなるのを防ぎます。

運動をすれば、少し疲れるくらいですが、体が強くなります。寝ぐさや姿勢がよくなります。運動をすれば、体の脂肪がなくなり、ぐんぐん成長します。身体が弱くなるのを防ぎます。

食事・栄養

しっかりと食べると、体の脂肪がよくなります。

運動をすれば、少し疲れるくらいですが、体が強くなります。寝ぐさや姿勢がよくなります。運動をすれば、体の脂肪がなくなり、ぐんぐん成長します。身体が弱くなるのを防ぎます。

休養・睡眠

ぐっすり寝ると、体と心の疲れがとれます。

休養をすれば、体の疲れがとれます。休養をすれば、体の疲れがとれます。休養をすれば、体の疲れがとれます。

身の回りの清潔

日々の生活の仕方と、身の回りの清潔・掃除、健康と関係しています。

掃除をすれば、身の回りがきれいになります。掃除をすれば、身の回りがきれいになります。掃除をすれば、身の回りがきれいになります。

自分の生活をチェックしてみよう!

健康な生活を送るために、自分の生活を振り返って、チェックしてみよう。

◆できた自己チェック表 2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

例

チェック項目

1. 運動をしたか

2. 食事を食べたか

3. 休養をとったか

4. 身の回りを清潔にしたか