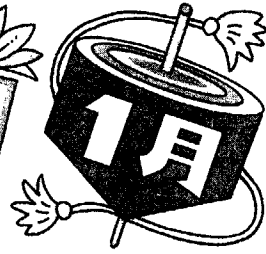
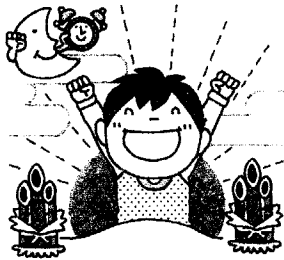


ほけんだより



令和4年 1月8日

練馬区立大泉学園小学校



新しい年が始まりました。新型コロナウイルス感染症の予防対策は続きますが、楽しいことを見つけながらたくさん笑って、元気な毎日を送ることができますように。

1月20日は「大寒」です。1年の中で、最も寒い時期と言われています。寒さに負けないよう体調を整えていきましょう。

発育測定（身長・体重）・色覚検査（4年生の希望者のみ）

1月12日（水）	1・2年生・3-1
1月13日（木）	4年生・3-2・6-2
1月14日（金）	5年生・6-1
1月17日（月）	ひまわり学級

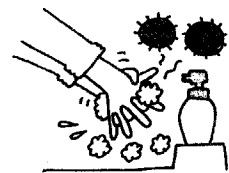
- 体育着で測定します。体育着を忘れないようにしましょう。
- かみの毛を結ぶ場合は、身長が計りやすいように結びましょう。
- 色覚検査は、申し込みがあった4年生の希望者におこないます。



- *授業の予定や、急なけが人・病人が出た場合は、日程を変更することがあります。
- *発育測定の結果と成長曲線は、『発育のお知らせ』プリントにてお知らせします。
- *今回は、配付用の『ほけんファイル』は、学校に戻す必要はありません。

12月に学園小で発生した学校感染症

- ・新型コロナウイルス感染症に伴う出席停止扱い … 38人
（本人またはご家族の発熱や風邪症状による欠席など）
- ・感染性胃腸炎 … 2人



*『1・2月分の健康観察表』を1/8に配布しました。引き続き、毎朝の健康観察と検温を行い健康観察表にご記入のうえ、登校の際に持たせてください。

新しい「登校届」になりました

インフルエンザなどの学校感染症にかかり出席停止となった場合、治って登校する際には「登校届」の提出をお願いしています。この度、書式が改定され保護者印が不要となりました。新しい書式の登校届は学校のホームページのトップ画面（右側）の「登校届」をクリックしていただいて印刷することが可能です。*印刷できない場合は、学校からお渡します。

冬休み中の健康調べ

1月13日(木)までに、提出をお願いします。



「アレルギー疾患問診票」による調査を実施します（1～5年生対象）

練馬区の「学校管理下における食物アレルギー対応」に従い、来年度に向けて『アレルギー疾患問診票』による調査をおこないます。

問診票で医師の指示のもとに学校生活や給食等、学校管理下での対応が必要であるとされた方には、対応申請書類をお渡しします。

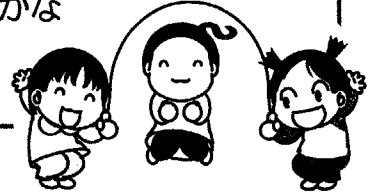
問診票は1月中旬配布予定です。1～5年生の全員に提出していただくものですので、お子さんが持ち帰りましましたら、ご記入のうえ提出をお願いいたします。

ご協力のほど、よろしく申し上げます。



学校保健委員会を開催しました

12月16日に「新型コロナウイルス感染症と子供の心身の健康」をテーマとして、学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会は、学校医・保護者（PTA役員の皆様に出席していただきました）・学校の職員が集まり子供たちの健康課題を協議し、健康づくりを推進する組織です。感染予防の生活が続く中で学園小の子供たちの健やかな成長を願って、健康課題（歯肉炎の増加や口呼吸、外遊びと体力、心の健康など）について報告と話し合いを行いました。



生活リズムを整えて、元気にすごしましょう

早ね・早おき（グッドモーニング60分）をしましょう。



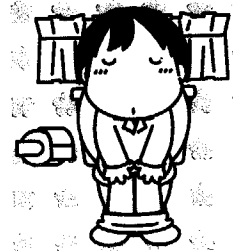
脳や身体の疲れをとったり、成長期の発達のためには、十分なすいみんが大切です。（小学生には9～10時間のすいみんが必要です。）学校に行く前の60分（1時間）前までに起きて、脳を目覚めさせると1時間目から集中力が高まります。

毎日、朝ごはんを食べましょう。



朝ごはんを食べると、体温も上がって、脳や身体が活動的な状態になります。大人は朝食は野菜ジュースだけ、もしくは食べないと、言う人もいますが、子供には活動のエネルギーとなる朝食は欠かせません。

毎日、排便（うんち）する習慣をつけましょう。



規則正しい排便リズムが身につくことで、便秘になるのを防ぐことができます。食後は、胃腸が活発に動くので、毎日、朝食後にトイレに行ってみようようにしましょう。