

ほけんだより 1月

2018 (H30) 年1月9日

茨木市立畑田小学校

2018年「戌年」がスタートしました。これから一年のうちで一番寒くなり、空気も乾燥し風邪やインフルエンザの流行する時期を迎えます。手洗いやうがい、マスクの着用など一人ひとりが自分にできる予防をしましょう。



冬休みモードからぬけ出そう

冬休み中、夜ふかしをして生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？生活習慣の乱れは体調不良につながります。反対に規則正しい生活リズムはカラダの免疫を高めてくれます。下の3つの事に気を付けて「冬休みモード」からぬけだそう！

①早くねる！

夜ふかしをくり返さないように夜は眠くなくても早めにふとんにはいりましょう。

②朝食をとる！

かんたんに食べられるパン、バナナ、牛乳…。まずは少しでも何か食べる習慣をつくりましょう。

③体を動かす！

昼間のうちに動いたぶん、体が休みを必要とするので、夜に眠りやすくなります。



保護者の方へお願い

お子さまが発熱などの体調不良で早退する場合やけがで医療機関に受診する場合、必ず保護者の方へ連絡させて頂きます。勤務先及び緊急時の連絡先の変更が合った場合は、担任まで連絡をお願いします。

1月の身体測定の日程

10日(水) 6年生	11日(木) 5年生
12日(金) 4年生	15日(月) 3年生
17日(水) 2年生	18日(木) 1年生

- ★体操服を忘れないようにしましょう。
- ★頭の上で髪の毛を結ぶと正しく測定できないので、左右で結びましょう。
- ★今年度最後の測定になりますので、「健康の記録」の返却は必要ありません。また病院での検査結果の報告用紙も一部お返しますので、ご家庭で保管してください。

