

# ほけんだより

茨木市立畑田小学校  
2017年1月10日

## 明けましておめでとうございます



新しい一年が始まりました。冬休みが明けると厳しい寒さですね。1月5日は「小寒」で、この日から寒さが本格的になります。そして、1月20日は「大寒」で、1年で一番寒い日です。「健康目標」をしっかり立てて、寒さに負けず、今年1年元気に過ごしましょう。

### ◇ 1月保健行事 ◇

日	曜日	保健行事
11	水	身長・体重測定（6年生）
12	木	身長・体重測定（5年生）
13	金	身長・体重測定（4年生）
16	月	身長・体重測定（3年生）
17	火	身長・体重測定（2年生）
18	水	身長・体重測定（1年生）

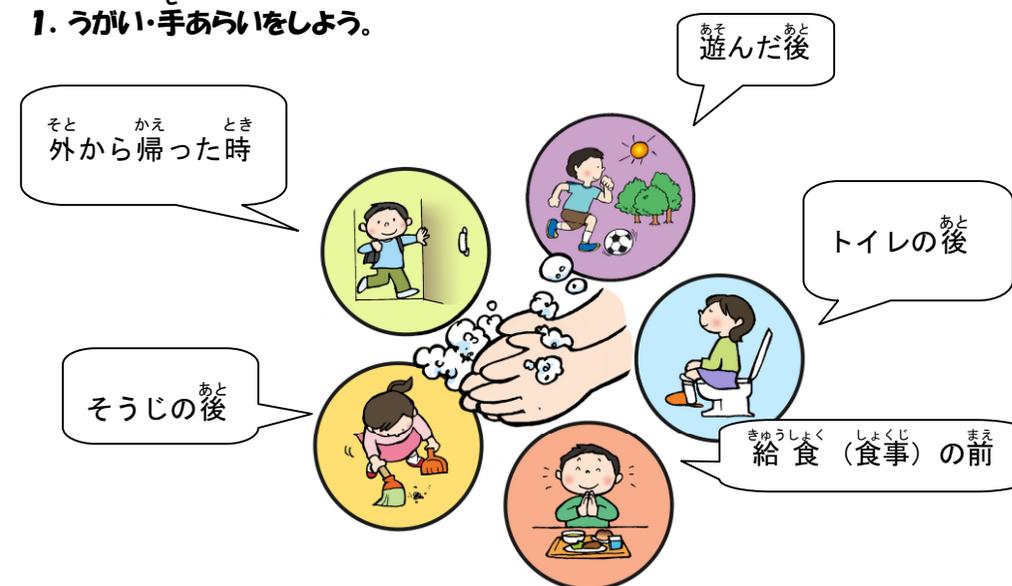


- ・体操服で測定しますので、忘れないようにしましょう。
- ・頭の上で髪の毛を結ぶと正しく測定できません。左右で結びましょう。
- ・結果は「健康の記録」のカードでお知らせします。今年度最後の測定になりますので、カードの返却は必要ありません。お子様と4月からのこころと体の成長を言葉にして、確かめ合ってください。

## 1月の保健目標

## かぜの予防をしよう

1. うがい・手あらいをしよう。



2. マスク → せきが出ている時は、マスクをつけよう。

(マスクの働き)・ウイルスが外に飛び散るのを防ぐ・のどの乾燥を防ぐ

3. 教室のかん気 → 1時間に1回、空気の入替えをしよう。

4. 保湿 → 水筒を持ってこよう。(かぜのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手)

5. 栄養・睡眠 → しっかり食べて、早く寝よう。

### <お願い>

○お子様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、必ず連絡させていただきます。勤務先及び緊急時の連絡先の変更があった場合は、フルタイム・パートにかかわらず、すぐに学級担任まで連絡をお願いします。

○1月は「行く」2月は「逃げる」3月は「去る」と言うように、早く感じ、あっという間に過ぎてしまいます。3学期もどうぞよろしくお願いいたします。