



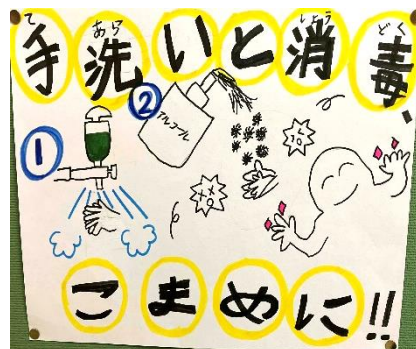
明けましておめでとうございます。「新年の抱負は？」などと聞かれた人もいるかもしれません。2025年は、蛇年。蛇は脱皮をくり返し、強く成長していく生き物です。「努力を重ね、物事を安定させていく」といった縁起のよさも表しているそうです。みなさんも、目標に向かって、チャレンジする年になるといいですね。

今月の保健目標

感染症の予防につとめよう！



保健体育委員会の児童が感染症予防のポスターを作成しました



保健体育委員会では、3学期も引き続き、感染症予防や体力づくりを中心に活動していきたいです。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の治ゆ報告書について

インフルエンザ及び新型コロナウイルス感染症治ゆ後、登校開始の際は、医師による登校許可証明書ではなく、保護者記載による「治ゆ報告書」を学校へ提出することとなっています。

用紙は、学校のホームページからダウンロードできます。よろしくお祈りします。

1月の保健行事

- 10日(金) 身体測定・視力検査(1・2年)
- 14日(火) 身体測定・視力検査(5・6年)
- 15日(水) 身体測定・視力検査(3・4年)

- * メガネを持っている人は、メガネを忘れずに持ってきてましょう。
- * 身体測定は、半そで・半ズボンの体操服で行います。女子は、頭の上や後ろで髪の毛を結ばないようにしましょう。



あったかい重ね着のポイント



✓ 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ 外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



✓ 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

冬も水分補給を

忘れずに



のどの弱点は乾燥!

冬だからと言って水筒を持って来ていない人はいませんか? 30分間に1回の頻度で一口水を飲むことが理想です。授業の後は、こまめに水分をとりましょう。

水分補給をすることで、のどや鼻の粘膜をうるおしウイルスの侵入を防いだり、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体の外へ排出する作用を助けます。

振り返ろう 1年を

昨年健康に過ごせましたか。健康に過ごせた人も過ごせなかった人もその理由を考えてみましょう。

2024年の振り返り

理由を元に新しい1年の目標を決めてみましょう。

2025年の目標

