

ほけんだより

令和6年 1月 9日 No.13

朝霞市立朝霞第二小学校 保健室

「充実した1年にしよう!」

1月の保健目標：生活リズムを整えよう…毎日9～11時間の睡眠はとれていますか？



2024年、よいスタートを切ろう！

みなさん、明けましておめでとうございます！

いよいよ3学期がはじまりました。

3学期は1年間のまとめの時期です。よい締めくくりができるように、下のポイントを守って元気に過ごしましょう。


た たっぷりの睡眠

9～11時間の睡眠時間をとりましょう。



つ つけ方を守って

マスクをつけるときは、鼻からあごまで。




ど どこでも一緒に

ハンカチ、ティッシュを持ち歩きましょう。



し 食事は1日3回

特に、朝ごはんをしっかりと食べましょう。




今年度最後の身体計測を行います！

10～12日にかけて、身体計測を行います。

今年度最後の身体計測です。みなさんがどのくらい成長しているのかを正確に知りたいため、当日は下のポイントに気をつけてください。

体育着

身長・体重を正確に知りたいため、体育着で計測します。忘れられないようにしてください。



髪の毛の結び方

髪を結んでいる人は、頭の上やうしろで結ばないようにしてください。正確な身長が測れません。




保護者の方へ

3学期は、1年間のまとめを行う大切な時期です。4月からの新しい環境での生活に向けてさまざまな力をどんどん伸ばしていきます。

お子さんが健やかにいきいきと過ごすことができるよう、3学期も保健室より支援してまいります。お子さんや保護者の方にご不明な点・ご心配な点等がありましたらご遠慮なくお教えください。

学校保健活動へのご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

○緊急連絡先の変更について

4月からご連絡先の変更はございますか？

緊急連絡先を変更された場合は、必ず学級担任にその旨と新しいご連絡先をお伝えください。

お子さんのけがや体調不良等のため、至急ご連絡差し上げる場合がございます。ご協力の程、よろしくお願いいたします。

○「定期健康診断結果のお知らせ」のご提出について

「定期健康診断結果のお知らせ」のご提出はお済みでしょうか。

「定期健康診断結果のお知らせ」は、医師に詳しく診ていただく必要があるお子さんにお配りしています。**用紙が配られましたら、医療機関をご受診ください。定期検診等をされているお子さんは、次回検診時のご受診で構いません。**

なお、**学校での健康診断はスクリーニングを目的として行われるため、受診結果が「異常なし」となることがあります。**ご了承ください。

お子さんのご進級・ご進学が近づいてまいりました。今年度中にご受診いただきますよう、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

ほけんしつ まど 保健室の窓から

2024年、新しい年をおかえました。

みなさんが今年がんばりたいことはなんですか？

学習や運動、習い事等、たくさんのがんばりたいことがあるかもしれません。

「がんばること」は心と体が健康でないとできません。

生活リズムを整えて、今年のがんばりたいことに取り組めるようにしましょう。

保健室から応援しています！

