

ほけんだより 1月



令和6年1月9日

差間小学校 保健室



冬休みは楽しく元気に過ごせましたか？今年1年の目標が決まった人も、まだの人もまずは「冬休みモード」の生活習慣をきりかえることからスタートしましょう。また、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ予防のために、換気や手洗いを続けていきましょう。

1月の保健行事

日(曜日)	行 事	対 象
9日(火)	ヘルスアップカード提出	全学年
10日(水)	発育測定	6年生
11日(木)	発育測定	5年生
12日(金)	発育測定	なかよし・4年生
15日(月)	発育測定	3年生
16日(火)	発育測定	2年生
17日(水)	発育測定	1年生
22日(月)	アレルギー疾患調査(令和6年度用) 調査票をコドモンで送信させていただきます。	1～5年生
26日(火)	アレルギー疾患調査締切	

*発育測定の日、髪が長い人は横に結わえてきましょう！

保護者の方へ

第2回学校保健委員会を開催しました！

テーマ:すすんで運動、しっかり食べよう！

12月4日、第2回学校保健委員会を開催しました。株式会社明治の管理栄養士 齊藤佳子様をお招きし、食事や運動のことについてお話をしていただきました。

- ・小学生の時期は毎日体が成長している。
- ・食事をしっかりとることで、元気に活動でき、体の成長につながる。
- ・丈夫な骨を作ために、「タンパク質+カルシウム+外で運動」が大切。
- ・8時間以上の睡眠を！



活動するためにはエネルギーが必要です！

みんなで体を動かしました🏃



1月の保健目標 感謝の心をもって食べよう



毎日の給食は、できるだけ様々な人に支えられています。栄養士の福田先生は、みなさんの成長に必要な栄養バランスを考え、季節のおいしい食べ物や埼玉県で取れた食べ物などを取り入れて献立をつくっています。また、調理員さんは、みなさんがおいしく安全な給食を食べられるように、身支度をきちんと整えたり、材料を何度もあらったりして、衛生面にとっても気をつけています。そして、食材の生産者の人たちも育ちざかりのみなさんに食べてもらおうと一生懸命に食物を育てています。いろんな人たちに感謝をして食べましょうね。



《感染症予防のために!》

①毎朝の健康観察を忘れずに

※体調が悪いときは、無理をせず休みましょう。



②手あらいをしっかりとしましょう

※石けんを使って、手のすみずみまでしっかりと洗いましょう。



③毎日きれいなハンカチを持ってきました

※手をしっかりとあらって、清潔なハンカチで手をふきましょう。



④換気をしましょう

※対角線上にある窓を2か所あけるとより良いです。

⑤規則正しい生活をしましょう

※朝ごはんを毎日食べましょう。

※早寝を心がけ、睡眠時間をしっかりとろう！

