

ほけんだより



R7.1月号
新田小学校
保健室

3学期が始まりました。3学期はいろいろな場面で「〇年生最後の」という言葉がついてきます。充実した3学期になるように、けがや病気に気を付けて、たくさんのすてきな思い出を作れるといいですね。



かぜをよぼうしよう

ちょっとしたゆだんがかぜのもと



今年度最後の計測があります

- 1月10日(金): 1, 2年生
- 1月15日(水): 5, 6年生
- 1月16日(木): 3, 4年生
- 1月17日(金): うみかぜ学級

たいいくぎ
**体育着を
わすれずに!!!**

あたま うえ、うしろでかみむす
頭の上や、後ろで髪を結んで
しまうと、ただしくしんちようはか
測ることができません。



けいそく
計測がある日
は、よこむす
横で結ぶ
ようにしてく
ださい。

しゅうかんかいぜん すいみん習慣改善ワークシートの配布について

良いねむりで 心も身体もけんこうに!

おうちの人といっしょに、自分のすいみん時間について考えてみましょう。

すいみん時間の目ひょう

小学生は 9時から12時間 ねむりましょう

すいみんは、心と身体を元気にしてくれます!

ぐっすりねむることは、頭と身体を休めるために大切な役わりがあります。ぐっすりねむると、良いことがたくさんあります。

- ★頭がすっきりする
- ★元気にたくさん動ける
- ★気持ちが明るくなる
- ★人にやさしくなる

ぐっすりねむるためには...

- 夜は早くねむる**
ねむる前のゲームやタブレットに注意しましょう。
- 毎日同じ時間に起きる**
学校に行く日とお休みの日で、起きる時間がかからないようにしましょう。
- 昼間にたくさん活動する**
昼間にたくさん体を動かすと、夜にぐっすりねむることができます。

江戸川区教育委員会事務局 子ども睡眠健診プロジェクト 監修：神川康子(南山大学客員教授)

江戸川区より、「子どもすいみんけんしんプロジェクト」の一環として、ワークシートが届きました。本日このほけんだよりと一緒に、ワークシートを配ります。おうちで取り組み、自分のすいみん習慣を見直してみましょう。

※このワークシートは回収しません。

すいみんの記録を取ってみよう!

名前 _____ 小学校 _____ 年 _____ 組 _____

7日間、ねた時間と起きた時間を記録しましょう。そして自分のすいみん時間を見てみましょう。

☀(ひる) ☾(よる) ☀(あさ)

例(例)	12時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時
1日目	月	日	()																					
2日目	月	日	()																					
3日目	月	日	()																					
4日目	月	日	()																					
5日目	月	日	()																					
6日目	月	日	()																					
7日目	月	日	()																					

江戸川区子どもすいみんけんしんプロジェクト

江戸川区は、「東京大学大学院システムズ薬理学教室」が行う「子どもすいみんけんしんプロジェクト」にきょうかしています。このプロジェクトでは、体の動きを記録するリストバンドを身に付けて一週間すごします。プロジェクトにさんかした人のくっかは、みなさんのねむりをより良くするために役にたてられます。

★ ★ ★ おうちの方へ ★ ★ ★

本年もご家庭と一緒に子供たちの健やかな成長を願い、子供たちが健康で楽しい学校生活が過ごせるように努めてまいります。よろしくお願いいたします。

❁ 健康管理・健康観察のお願い ❁

冬休み中も、インフルエンザが全国的に猛威を振るっており、東京都においては12月26日に流行警報が発表されました。感染症予防の基本は、手洗いと規則正しい生活です。睡眠や朝食等のご家庭の協力が不可欠です。お子さんが元気に1日を過ごすことができるよう、健康管理をお願いいたします。

また、引き続き朝の健康観察をしていただき、発熱がなくても体調が優れない場合は無理をせずおうちでゆっくりと体調を整えるようにしてください。

★インフルエンザの出席停止期間は下の表をご参照ください。新型コロナウイルス感染症は治癒証明書不要です。それ以外の感染症は登校再開時に治癒証明書を必ずお子さんに持たせてください。(インフルエンザの治癒証明書は保護者の方にご記入いただく部分があります。漏れなくご記入いただき、提出をお願いいたします。)

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合						※まだ発症後5日を経過していないため登校できない		
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合								
出席停止期間	→							