



令和7年1月8日
江戸川区立鎌田小学校
校長 石渡 靖
養護教諭 清水 愛

新しい年が始まりました。今年はどうなるか、ワクワクしていることと思います。勉強やスポーツを頑張ったり、友達と楽しく遊んだりするために心も体も元気に過ごせるように生活リズムを見直して、整えましょう。今の学年で過ごせるのはあと3ヶ月とあっという間です。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています。

1月のほけん目標 生活リズムを整えましょう

食事

1日3食、栄養バランスの

よい食事をとる

運動

適度な運動をして

体力をつける

睡眠

● 夜はぐっすり眠る

● 早寝早起きする

● 感染症予防を心がける

● 上手にストレスを解消する

● 「つかれたな」と思ったら、

早めに休む



心の悩みを相談しよう

今、何か悩んでいることはありませんか？ 友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ちが落ち込んだりすることもあると思います。そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すことをおすすめします。あしすぐに解決のヒントが見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなりますよ。もちろん、保健室に来て話すのもアリです！ また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいるNPO法人では、無料電話やメールなどでも相談できます。辛くて、苦しいときは、我慢せずにSOSを出して！ 自分を大切にできる人になりましょう。



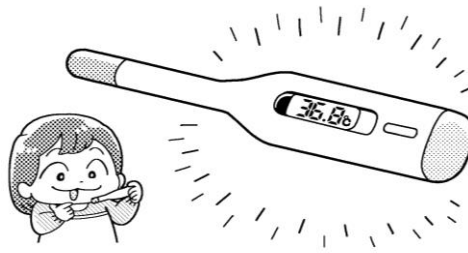
1月スクールカウンセラー来校日

14日(火)、21日(火)、27日(月)

※最終面談開始時刻は、15:10~です。

自分の平熱を知っておこう

かぜをひいたときなどに熱が上がるのは、発熱することで、病原体とたたかう力（めんえき力）が高まるためです。平熱は人によってちがうので、健康なときに熱を測って、自分の平熱を知っておきましょう。



体温計の正しい使い方 (わきの下で測る体温計の場合)

保健室で測り方を見てみると、うっかり肌着の上から測っている人もいます。

① かわいたタオルなどで、わきの下のあせをふきます。



② わきの下のくぼみに、体温計の先を下から差しこみます。



③ わきを閉じ、反対の手ですぐ軽くおさえて、音が鳴るまで待ちます。



1月の検診日程

※体育着を忘れずに持ってきてください。

月	日	曜	検診	対象者
1	14	火	発育測定	6年
	15	水	発育測定	5年
	16	木	発育測定	4年
	17	金	発育測定	3年
	20	月	発育測定	2年
	21	火	発育測定	1年
	24	金	ウィンター前検診	5年



保護者様

発育測定結果 について

1月14日(火)より発育測定を実施いたします。測定後に順次結果を返却いたします。確認をしていただき、ご家庭で保管してください。(発育測定日に欠席した場合は、後日休み時間等を活用して測定いたします。)

朝の健康観察 について

前日の夜や朝から体調が良くないというお子様の中には、家で検温していないというお子様もいます。体調が悪くと、登校後に発熱するなどして、すぐにお迎えをお願いすることもあります。熱がなくても、体調不良の場合は、無理せず登校を控え、ご家庭で様子を見ていただき、休養や受診をお願いいたします。

登校報告書・証明書 について

インフルエンザやその他感染症で欠席した場合は出席停止となります。学校HP(配布文書)から印刷または担任から用紙を受け取っていただき、登校する日にお子様を持たせていただきますようお願いいたします。