

12月 ほけんだより

令和2年12月18日
 横浜市立舞岡小学校
 校長 岩田 明正
 養護教諭 鎌田 優季菜



今年も残すところあと少しですね。冬休みが近づいてきました。家族や友達と遊んだり、おいしいものを食べたり、楽しい時間を心待ちにしている人も多いことでしょう。

しかし、そんな時こそ正しい生活習慣を心がけましょう。生活リズムは一度乱れてしまうと、元に戻すのが大変です。冬休み明けも元気に学校生活を送れるように、「早ね、早起き、朝ご飯」を心がけましょう。元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

こんげつ ほけんもくひょう
【今月の保健目標】
 からだ こころ
 体と心を
 じょうぶにしよう。

寒いですが…冬休み中も体を動かしましょう！



12月の保健行事

23日 (水) おおそうじ 大掃除 (全学年)



おおそうじ 大掃除をします

あたらしい年を気持ちよく迎えるために、みんなで教室をきれいにしましょう。

【持ち物】

スポンジ、ゴム (ビニール) 手袋

1月の保健行事

8日 (金) はついくそくてい 発育測定 (5・6年、3組)

12日 (火) はついくそくてい 発育測定 (3・4年)

13日 (水) はついくそくてい 発育測定 (1・2年)

28日 (木) やくぶつらんようぼうしきょうしつ 薬物乱用防止教室 (6年)

はついくそくてい 発育測定のときに気をつけてほしいこと

- 体育着を持ってくる
 - かみの毛を頭の上で結ばない
- 9月と比べて身長は伸びたかな？体重は増えたかな？自分の成長をみつめてみましょう。

かぜのひきはじめに注意！

こんな症状は、かぜのひきはじめかもしれません。



→ 早めに対応すると、悪化するのを防ぐことができます。



冬のけんこうチェック

<input type="checkbox"/> 手あらい・うがいをしている 	<input type="checkbox"/> さむくても、からだを動かしている
<input type="checkbox"/> はやね・はやおきをしている 	<input type="checkbox"/> こまめに部屋の空気を入れかえている
<input type="checkbox"/> すき・きらいなく、なんでも食べている 	<input type="checkbox"/> したぎ下着をつけている
<input type="checkbox"/> おふるであたたまり、せいけつにしている 	<input type="checkbox"/> カゼなどにかからない・うつさない方法を知っている

保護者の方へ

学校がお休みの日も、毎日の健康観察へのご協力をお願い致します。

お子様やご家族が新型コロナウイルス感染症と診断された場合、濃厚接触者として経過観察を指示された場合、PCR検査を受けた場合は学校にご連絡ください。
(舞岡小学校 824-7327)

12月28日から1月5日は閉庁日です。12月28日、1月4日・5日は南部学校教育事務所にご連絡をお願いします。

(南部学校教育事務所 045-843-6408)