



2022年1月12日
白川小学校
保健室1月号



あけましておめでとうございます。

さあ、新しい一年の始まりです。楽しい冬休みを過ごせましたか？
2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できないコロナに負けないよう、早ね早おき、手あらい、マスク…と、「虎に翼」の元気な体をつくりましょう。今年もよろしくお祈りします。

1月のほけん目標

感染症を予防しよう

1月のほけん行事

身体測定(身長・体重)
1/14(金) 1.2.5.6年生
1/21(金) 3.4年生



※髪の長い人は頭の上で結んでこないようにしよう。

いい1日のスタートは朝食から！

夜眠っている私たちのからだや脳は休んでいます。
朝食を食べると、寝ている間に下がった体温が上がり、からだが目覚めます。脳にもエネルギーが運ばれ、脳の働きを活発にします。また、朝食を食べるときの「はしを持つ→手を動かす→かむ→飲み込む→胃や腸が動く」という活動によって、血液の流れがよくなります。「食べものの色を見る、においをかぐ、歯ごたえや舌ざわり、味を感じる」ことで脳が刺激を受け、よく働くようになります。元気な1日をすごすために、朝食をきちんと食べる習慣をつけましょう。朝食を食べていない人や、パン・ごはんだけの人、少しでも習慣付けられるように、右の事を参考にしてみよう！ ⇒



今年も毎日、朝ごはん



食欲がない人は

夜中にお菓子を食べていませんか？
眠る2時間前には、食べないように心がけましょう。

食べる習慣がない人は

少しずつでもいいです。1品だけでもオッケー。まず、食べる習慣を。自分で作ってみるのも楽しいよ。

パンだけ、ごはんだけの人は

お肉・お魚類(主菜)や野菜類(副菜)も食べて、バランスよく。ツナ入りサラダや、お野菜たっぷり豚汁は1品で主菜も副菜も食べられるからオススメ。



保護者の方へ

昨日、教育委員会から保護者あてに「各小学校及び中学校への生理用品の設置について」の文書を配布しました。児童には、学年に応じた説明を養護が昨年末にさせていただきました。生理用品が急に学校で必要になった時や、学校で交換分が不足した時、言葉で説明しづらい時でも引き換えカードを先生に渡せば、気兼ねなく生理用品を利用できる亀山市市内一斉の取組です。学校でもらった生理用品(ナプキン)の代替品を返却する必要はありません。引き換えカードの設置は児童女子トイレの手洗い場に設置してあります。(中学校は、トイレの個室に設置)何かご不明な点がありましたら学校までご連絡ください。

～ 新型コロナ・インフルエンザ等にかかった時の届け出について ～
昨年流行のデルタ株に次いで現在はオミクロン株の感染が全国的に拡大してきています。児童及び同居家族が濃厚接触者またはPCR検査を受けることとなった場合や、お子さんがインフルエンザ等の学校感染症であると医師から診断されましたら、すぐに学校へ連絡をお願いします。なお、PCR検査結果や、インフルエンザの型(A、B)も判明後は速やかに学校へ連絡をお願いします。
「出席停止」の手続きにつきましては、インフルエンザの場合、発症後5日間又は、解熱後2日間(裏面参照)は自宅療養し症状が安定し登校可能になりましたら、学校感染症届出書(裏面に印刷いたしました)が、学校のホームページからもダウンロードできます)を保護者の方で記入し、登校時に学校へ提出願います。(※2020年1月以降、医療機関での証明はしていただけませんので、ご注意ください。)