



保健だより

平成24年1月6日
尾張旭市立東栄小学校

あたら とし 新し
い年をむかえ、いよいよ3学期が始まりました。冬休み中の生活はどうでしたか？夜遅くまで起きていたり、朝ねぼうしたりと生活のリズムがくわって
いないでしょうか。早く規則正しい生活にもどるように心がけましょう。

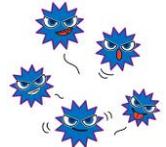


1月の保健目標 「教室の換気をしよう」

さむ 寒くなると、部屋を閉めきるために、部屋の換気が悪くなります。学校では、放課になった
ら教室の窓を開けて、きれいな空気と入れかえましょう。



しめきった部屋に、たくさんの方がいると
どうなるでしょう？



①かぜをひいている人がいると、部屋の中のウイルスが増えていきます。



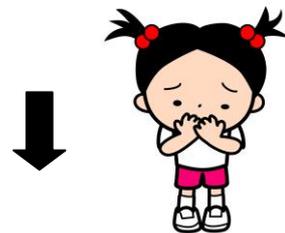
かぜにかかりやすくなります。

②呼吸によって、部屋の中の酸素がへって、炭酸ガスが増えていきます。



頭が重くなったり、痛くなったりします。

③からだから出たにおいや熱がたまります。



気分が悪くなったり、のどがかわいたりします。

身長、体重測定をおこないます。

10日(火)・・・1年

11日(水)・・・2年

12日(木)・・・3年

13日(金)・・・4年

16日(月)・・・5年

17日(火)・・・6年

*体操服で測定します。

1月23日(月)～27日(金)

せいかつてんけん

「けんこうカード」生活点検をおこないます。

こんねんどさいご せいかつてんけん はや はやお
今年度最後の「けんこうカード」生活点検をおこないます。①早ね ②早起き ③バランス
と あさ はいべん は うんどう てつだ ことば こうもく
の取れた朝ごはん ④排便 ⑤歯みがき ⑥運動 ⑦手伝い ⑧ふわふわ言葉の8項目について、
せいかつ ようす みなお けんこうてき せいかつしゅうかん み
ふだんの生活の様子を見直し、より健康的な生活習慣が身につけられるよう、「けんこうカ
ード」を使ってチェックします。

★ 1・2年生は、「けんこうカード」をおうちの人と家で記入します。

ねんせい がっこう きにゅう
3～6年生は、学校で記入します。

★ 23日～27日の点検が終わったら、右ページに○の数だけ色をぬり、「自己評価」と「自分
はんせい らん きにゅう
の反省」の欄を記入しましょう。そのあと、おうちの人に「お家の人から」の
らん きにゅう たんにん せんせい だ
欄に記入してもらい、1月30日(月)に担任の先生に出してください。

保護者の皆様へ

規則正しい生活習慣を意識して、心も体も健康に生活できるよう、学期に1回「けんこうカード」生活点検を行っています。小学校の時期に基本的な生活習慣が身につくよう、家庭での協力をお願いします。

「けんこうカード」は、1・2年生は1月23日(月)に持ち帰りますので、家庭で記入してください。3年生以上は学校で記入し、1月27日(金)に持ち帰ります。点検期間が終わりましたら、週間中の子どもの様子やがんばったことなどを「お家の人から」の欄に書いてあげてください。お忙しいところ申し訳ありませんが、よろしくお願いします。

インフルエンザは学校感染症に指定されており、「解熱したあと2日を経過するまで」は「出席停止」扱いになります。(※出席停止期間は、病状により医師から伝染の恐れがないと認められた場合は、この限りではありません)

治癒して登校される際は、医療機関で「治癒証明書」への証明を依頼し、証明済みの「治癒証明書」を学校に提出してください。なお、医療機関での「治癒証明書」への証明には費用が発生しますので、尾張旭市では、治癒証明書提出にあたり、500円(実費が500円以上の場合は、500円、500円未満の場合は支払われた実費)を助成しています。助成金を請求される場合は、「治癒証明書」下段の「治癒証明書助成金請求書」に必要事項を記入いただき、用紙の裏面の領収書等貼付欄に必ず領収書(レシート可)の原本を貼付して学校に提出してください。