

# ほけんだより 1月号

おうちの人とよんでね

富岡市立黒岩小学校 保健室

令和4年1月7日 発行



新しい年（あたらしとし）のはじまりです。学校（がっこう）では3学期（がっつき）がはじまりました。気持ち（きもち）を新たに（あらたに）楽しい（たのしい）一年（いちねん）にしていきましょう。そして、日々（ひび）の生活（せいかつ）の土台（どたい）となる（なる）ところと体（からだ）がすこやかであるよう、健康（けんこう）づくりをしていきましょう。みなさんの今年（ことし）の健康目標（けんこうもくひょう）はなんですか？「毎日（まいにち）3回（かい）歯（は）をみがく」「よふかししない」などなんでもいいです。健康（けんこう）なから（か）だは毎日（まいにち）の小さな（ちい）つみかさねで（つ）くれます。今年（ことし）一年（いちねん）の目標（もくひょう）を決（き）めて、元氣（げんき）にすこせるとよいですね。

冬（ふゆ）の本番（ほんばん）がや（や）ってきます。さむさ（ま）に負（ま）けること（こと）なく、3学期（がっつき）も元氣（げんき）にすこせ（す）るよう、ほけんだより（と）を通して健康情報（けんこうじょうほう）をお届（と）けします。今年（ことし）もよろしくね！

## はついくそくてい 発育測定（はついくそくてい）があります！

11日（ひ）（火）は発育測定（はついくそくてい）（身長・体重）（しんちょう・たいじゅう）です。

服装（ふくそう）：体育着（たいいくぎ）の半そで（はんそで）・半ズボン（はんズボン）・はだし

- ※教室（きょうしつ）でうわぎ、くつ下（した）はぬいできてください。
- ※うわばき（はき）は、支援センター（しえんせんたー）前の（まえ）ろう下（か）でぬぎます。
- ※ほか（ほか）の人（ひと）をのぞか（ぞ）ないように（よ）きましょう。

## がっこう 学校モード（がっこうモード）に切りか（き）えよう！

冬休み（ふゆやすみ）のあいだ、リズム（リズム）をくずさ（ず）ず生活（せいかつ）でき（き）ましたか？なかには、いつもよりよふかし（よ）ちやったり、ずーと家（いえ）で（で）ごろごろ（ごろ）していたり・・・という（い）人も（も）いる（い）るかも（かも）しれ（し）ませんね。今日（けふ）の朝（あさ）、おきた（きた）とき（とき）にすっきり（す）おき（き）られましたか？うんち（ち）は（は）で（で）ましたか？ふりか（か）えて（て）みて（て）ください。もしつ（つ）かれ（れ）がとれ（れ）ない、だる（る）い、やる気（き）がで（で）ない、おな（な）かいた（た）い、夜（よ）な（な）か（か）ねむ（む）れない（ない）などがあ（あ）った（た）ら、そろそろ（そろ）学校モード（がっこうモード）に生活（せいかつ）を切りか（き）え（え）ま（ま）しょう。

か  
**解**

まずは、はやくねることからはじめよう！いいサイクルができますよ！

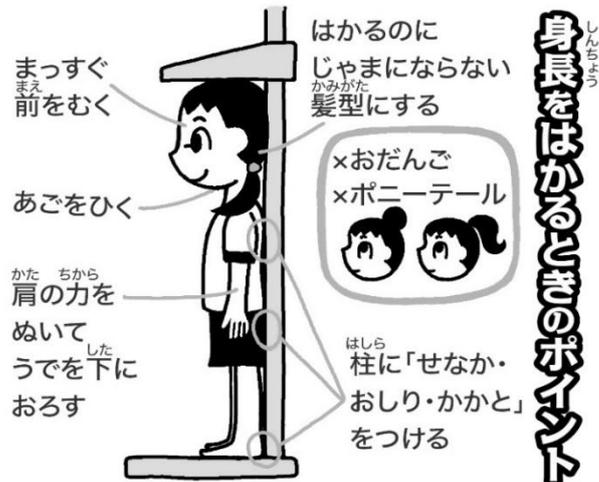
け  
**決**

さ  
**策**

まいにち（まいにち）おなじ（おなじ）時間（じかん）におき（お）る

いつもより30分（ふん）はやく（やく）ね（ね）る

あさ（あさ）ごはん（ごはん）を（を）し（し）っか（か）り（り）た（た）べ（べ）る



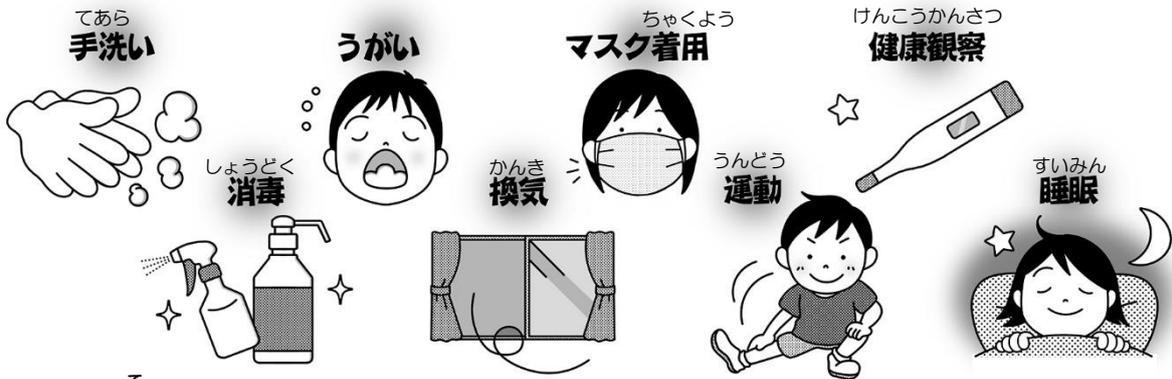
かんせんしょうたいさく

# 感染症対策はひきつづき！



かんせんしょう ほんかくてき りゅうこう きせつ  
感染症が本格的に流行する季節となりました。今学期も大きな感染症をはやらせることなく終わられるよう、  
くろいわしょう きょうりやく  
黒岩小みんなで協力していきましょう。学期はじめに感染症対策のきほんをかくにんしましょう！

## よ ぼう ほうほう おな コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



まいにち  
【毎日かくにん！手あらいの3つのやくそく】

### その1:せっけんで！

みず  
水だけでの手あらいでは、きれいにみえてもばいきんやウイルスはのこります。あわせせっけんをつかって手のすみずみまであらいましょう。



### その2:水でしっかりあらいながして！

あわせせっけんでせっかくあっても、みず  
水であらいながせていないとばいきんやウイルスはそのままです。水がつめたくてもしっかりせっけんをながしましょう。



### その3:よくふきとる！

あつ  
あらった後、みなさんはなにで手をふいていますか？いまだに、ハンカチを持ってきていない人が何人かいるようです。あらった後に手をぬれたままにすると、ばいきんやウイルスがつきやすくなります。服で手をふくと、服にはよごれがついているかもしれないため、せっかくきれいにあらっても、またよごれを手につけることになってしまいます。まいにち  
毎日きれいなハンカチをもってきてくださいね。



### 保護者のみなさま

#### ★インフルエンザの「出席停止」について★

以前通知でもお知らせしておりますが、今年度はインフルエンザの出席停止報告が例年と異なります。詳しくは、黒岩小学校ホームページに載っていますので再度ご確認ください。

また、インフルエンザと診断された場合には必ず学校までご連絡ください。

### 相談のプロフェッショナル来校日

スクールカウンセラー  
1/13(木)

どんなささいな悩みでも大丈夫です。保護者の方もお気軽にお越しください！相談希望のある場合は、担当までご連絡ください。(62-0827)

ことし けんこう  
今年もみんなが健康でありますように！