

げんき

令和6年1月9日(火)
No.10
笠間市立岩間第三小学校

1月の保健安全目標

- 感染症を予防しよう(新型コロナウイルス・インフルエンザ・かぜ・胃腸炎など)
- 冬の安全な生活を心がけよう

2024年の幕開けです。

岩間三小の児童のみなさんが、学校生活が楽しく・安全に送れるように、今年も保健室から見守っていきたくと思っています。保護者の皆様には、体調不良時のお迎えや受診等でご協力いただくことも多いのですが、引き続き、子どもたちの心身の健康のために連携していけたら嬉しく思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

<1月の保健行事予定>

日	行事	備考
15日(月) ~26日(金)	身体測定(希望者) *日程は学級で確認	希望者の実施です。 <u>タイツやカチューシャ、ゴム等は測定に支障がないように注意してください。</u>
16日(火)	せいけつ調べ	ハンカチ・朝ごはん・防犯ブザー等の確認をします。
23日(火)	すこやかタイム	1月のテーマは「いのちの安全教育」です。
16日(火)	環境衛生検査(2回目)	学校薬剤師(菅谷先生)に来校していただき、教室内の環境衛生検査を実施します。 *1-1で実施



12月18日付で、眼科・歯科未受診のお子さんに、受診のお知らせを配付しました。(再勧告)

保護者の皆様は確認していただけていますでしょうか。**受診が終わりましたら、忘れずに、「受診結果報告書」の提出をお願いします。**

~もどそう!生活リズム!!~

スイッチ!

冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか?

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ! ②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ! ③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。