

# ほけんだより



令和4年1月6日発行  
磐田市立向笠小学校  
保健室

今日からいよいよ3学期が始まります。今年の目標は決まりましたか？簡単なことでも良いので、健康目標も立てられると良いですね。今年もみなさんにとって良い1年になりますように。



＜1月のほけん目標＞

感染症を予防しよう



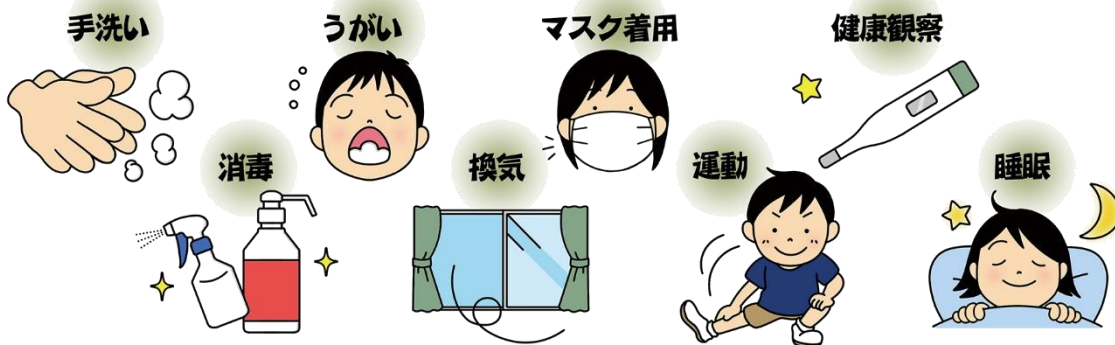
## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



1月もまだまだ感染症の流行が心配されます。手洗い、消毒、マスクなどいろいろな予防方法がありますが、まずは生活リズムを整え、免疫力を高めることがとても大切です！

### 第2回早く寝よう週間 振り返り

今年度の早く寝よう週間は終わりましたが、早寝は続けられていますか？第2回では、1回目 비해、早く寝る工夫をしながら過ごしている人が多くなりました。さすが向笠っ子ですね。早く寝ると体に良いことがたくさんあります。ぜひ、早く寝よう週間でない日も早寝を続けましょう！



保護者用

冬休みが終わり、3学期が始まりました。お子さんの様子はいかがでしょう？まだまだ寒い日が続きます。感染症の流行も心配されます。引き続き御家庭での朝の健康観察をよろしくお願いいたします。また、体調面等で気になることがあればいつでも御相談ください。

## <1月の保健行事予定>

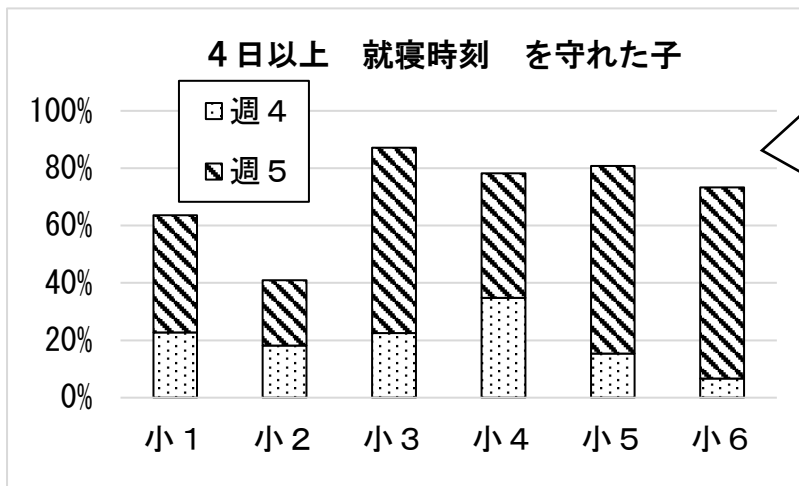
日にち	行事	その他
1月7日(金)	健康の日 身体測定(保健室)	1~3年 体操服で行います。
1月14日(金)	健康の日 身体測定(保健室)	4~6年 体操服で行います。
1月20日(木)	メディアコントロールデー	めあての設定、声掛けをお願いします。
1月21日(金)	食育の日	「感謝して食べよう」



## 第2回早く寝よう週間 御協力ありがとうございました！



12月に行った、早く寝よう週間に御協力いただき、ありがとうございました。結果を御報告します。



\*お風呂や夕食の時間を早くするよう工夫している家庭が多くありました。

\*時計をを頻繁に確認しながら過ごしている子が多かったようです。

\*目標就寝時刻を過ぎてしまっても、普段よりは早く寝ようと努力する姿がありました。

第1回に続き、家族全員で協力して取り組んでくださった御家庭が多く、御協力ありがとうございました。おうちの人の振り返りで、「声を掛けないと動かない」という声が多くなりましたが、ぜひ、声を掛けられたからでも「行動できた姿」をほめてあげてください。おうちのひとの一言が次のステップにつながると思います。

今後とも学校保健活動への御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

## こんなときはお知らせください

### <冬休み中の大きなケガ・病気>

新たにアレルギー症状がでたとき、調子の悪いところや気になること等ありましたらお知らせください。

### <緊急連絡先の変更>

緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら必ずお知らせください。

