

保健だよ

すこやか



※おうちの人と一緒に読んでね♪

令和7年1月

さいたま市立大牧小学校 保健室

3学期が始まりました。冬休みを楽しく健康に過ごせましたか？冬休み前に、“冬休み健康生活チェック表”を配付しました。自分の冬休みの生活を振り返り、提出がまだの人は学校に提出をお願いします。

感染症対策のため、学校では、手洗い、換気等の基本対策を引き続き徹底していきます。御家庭では、お子様と御家族の朝の健康観察をお願いします。体調が優れない場合は、無理をせずに登校をお控えください。

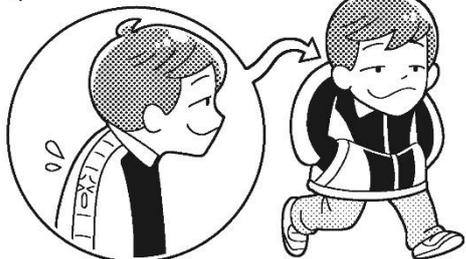
毎朝、お子さんの健康観察をお願いします！



寒いからといって

ポケットに手を入れて歩くと危ないよ

× **ねこ背になるよ**



ねこ背は首の痛みや肩こり、消化不良などの原因になります。

× **転んでも手がつかないよ**



ポケットに手を入れていると、転んだときに手がつかず、けがをすることがあります。

© 少年写真新聞社 2024

第2回学校保健委員会のご案内

【日時】 2月14日(金) 15:30~16:30

【場所】 大牧小学校 第二会議室

【内容】 「避難所運営を疑似体験してみよう」

【その他】 お車でのご来校は御遠慮ください
上履きは各自で御用意ください
名札の着用をお願いします。



第二回学校保健委員会開催について
(避難所運営を疑似体験してみよう)

すでに案内をお配りしております。ぜひふるって御参加ください♪

←こちらからも申し込みが可能です

1月の保健目標「かぜを予防しよう」

かぜの予防の基本は手洗い+マスク+換気です。しっかり防いで元気にすごしましょう。

やってみよう★キラキラ手洗い★



キラキラ星の歌にあわせて手洗いするのがおすすめです♪

♪手のひらあらおう♪手のこうあらおう♪ゆびさきつめも♪ゆびのあいだも♪おやゆびねじり♪さいごは手くび♪



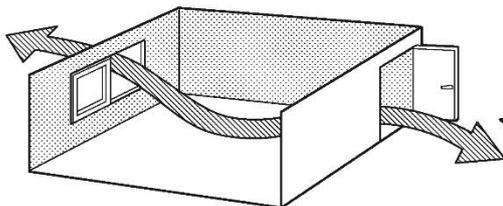
うつらない!



うつさない!

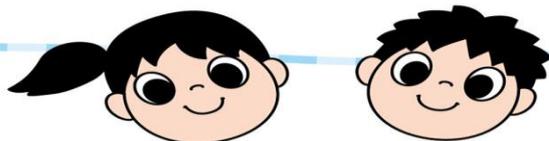
●冬も大切なかん気●

冬は、窓を閉めて暖ぼう器具を使うことが多く、室内によごれた空気がこもりがちです。寒い冬でも、30分に1回ぐらいはかん気をしましょう。



部屋の両側に窓やとびらがある場合は、両方開けると空気の通り道ができて、うまくかん気ができます。

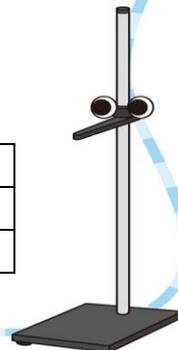
© 少年写真新聞社 2023



☆3学期 身体計測☆

今年度、最後の身体計測です。
自分がどのくらい成長したかを知る機会です。
髪を結ぶ人は、低い位置で結んでください。

1月 9日 (木)	5・6年生
1月10日 (金)	3・4年生 たんぼぼ
1月14日 (火)	1・2年生



「かぜを予防しよう」をテーマに身体計測前に保健指導をします♪お楽しみに!