

# ほけんだよい1月

平成31年1月9日  
熊谷市立籠原小学校

今月の保健目標  
生活リズムを整えよう  
～病気の予防～



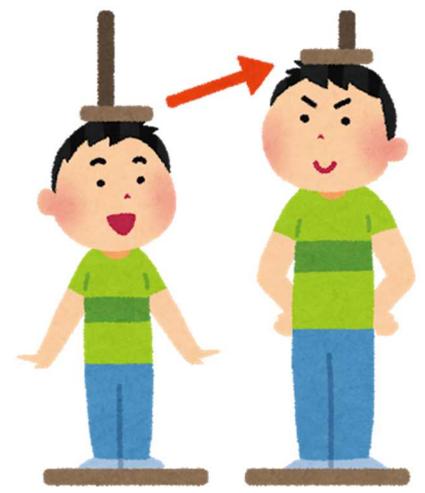
あけましておめでとうございます  
～今年も元気で楽しむ1年に！～

新しい年がやってきました。そして、1年の「まとめ」後期後半がスタートです。  
後期後半も「元気に」「楽しく」過ごせるように、生活のリズムを学校のリズムに整えていきましょう。今月は、低学年・中学年は「生活を整える取組の強化月間」、高学年は「HQCの取組」を行います。御家庭でもお子さんへのお声かけ等、御協力をお願いします。

## 身体測定を行います！

- <測定> 身長・体重
- <測定日> 1月 9日(水) コスモス、5年生、6年生  
1月10日(木) 3年生、4年生  
1月11日(金) 1年生、2年生
- <服装> 上下体育着(半袖、半ズボン)  
※髪は頭の上や後ろで結ばないようにしてください。

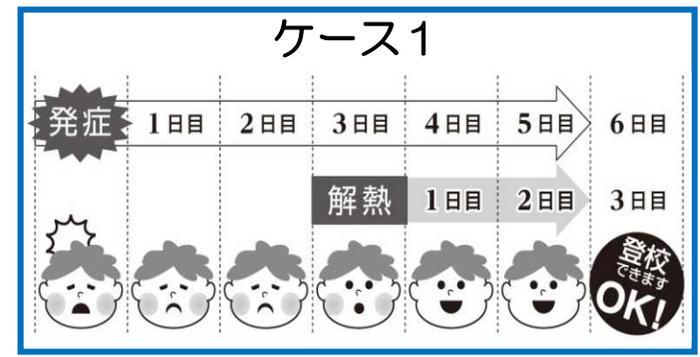
「健康手帳」に載っている横断的標準身長・体重曲線を書いてみてください。お子さんの成長の様子が分かります。  
記入の仕方は健康手帳の記入例を御覧ください。



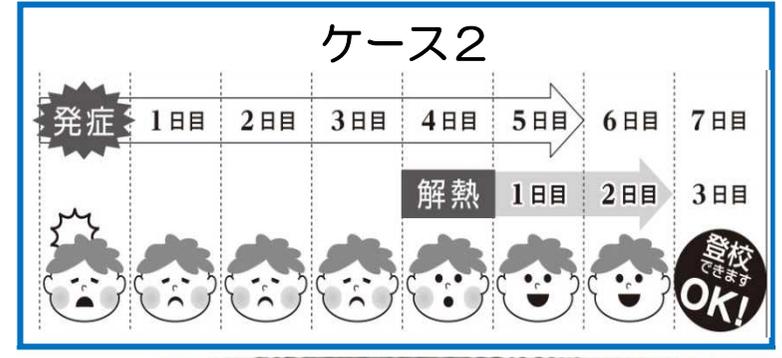
## インフルエンザと診断を受けたら...

- 1 学校に連絡をしてください。
- 2 出席停止期間、十分に体を休めてください。その他、医師の指示に従ってください。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで



ゆっくり体を休めましょう



## 保健室からのお願い

### 引き続き朝の元気チェックをお願いします！

いつもと違う様子はありませんか？

- ・目覚め
- ・体調
- ・食欲
- ・排便
- ・表情
- ・顔色

体調が悪い、朝ごはんが食べられない等、いつもと様子が違う場合は、無理をせずにおうちで体を休めたり、病院を受診するようにしてください。

### 緊急連絡先の変更はありますか？

4月に御記入いただいた保健調査票の緊急連絡先の変更はないでしょうか。連絡先の変更がありましたら、必ず担任へお知らせください。