

ほけんだより

令和4年12月
桜が丘小学校 保健室

2学期も終わりに近づいてきました。もうすぐみなさんが楽しみにしている冬休みが始まりますね。

クリスマスやお正月など、楽しい行事がいっぱいあります。そんなときに体調をくずしてしまうと残念ですね。手あらいやうがい、きそく正しい生活を心がけて、元気に楽しい時間を過ごしてください。

また、楽しい行事もあるけれど、いろんな危険やゆうわくもかかれています。体調だけではなく、安全にも気をつけて過ごしてください。

新年も、みなさんの元気な顔が見られるのを楽しみにしています。



冬休み、危険やゆうわくに気をつけよう！



交通量が増えます。交通事故に注意しましょう。



だらだら過ごさず、メリハリのある生活しましょう。



食べすぎに気をつけて、おなかをこわさないようにしましょう。



間違ってお酒を飲まないように、注意しましょう。



必要以上のお金は、持ち歩かないようにしましょう。



夜遅くまでひとりで出歩かないようにしましょう。

安全に注意して、楽しい冬休みを過ごしましょう

冬の病気に気をつけよう！

予防の基本は



引き続きコロナ感染予防も忘れずに！！

おてつだいをしよう！



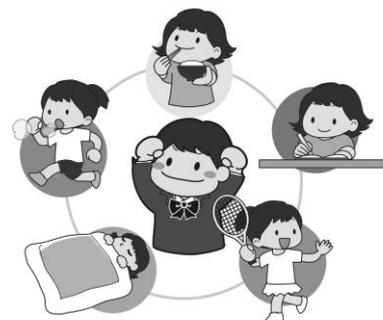
いそがしい年末…自分のできることを考えて、おてつだいができるといいですね。

生活リズムチャンピオンについて

3学期が始まってすぐに、生活リズムチャンピオンを実施します。

- ・期間は1月10日（火）～1月16日（月）の7日間です。
- ・がんばりカードは始業式の日に配付します。

おうちの人と目標を決めて、気持ちよく3学期のスタートが切られるように生活リズムを整えましょう！



ペース走前の配慮事項について

1月13日（金）から冬の寒さに負けない体力づくりのためペース走を始めます。

昨年度よりペース走への参加に当たり健康面で心配がある方は、かかりつけ医にご相談のうえ、「ペース走に伴う配慮事項について」の用紙をご提出いただいています。提出用の用紙は3学期始業式の日に配付いたしますが、かかりつけ医への相談が必要な方はお早めにご受診いただきますようお願いいたします。



インフルエンザ報告書について

ここ数年、大きな流行が見られなかったインフルエンザですが、今冬は流行が心配されています。インフルエンザに罹患し、出席停止の措置を受けた後、再登校する際には「インフルエンザ報告書」をご提出いただいています。

「インフルエンザ報告書」について以下のことをご確認ください。

- 1 インフルエンザ報告書は、医師に記入していただくのではなく、医師の診断・指導にもとづき保護者の方が必要事項をご記入ください。
- 2 インフルエンザが治ったかどうか確認するための医療機関への受診及び証明書の取得は必要ありません。
- 3 学校からご家庭への受け渡し方法は、原則として
(1) 桜が丘小学校HPよりダウンロードする。
(2) 兄弟、姉妹が持ち帰る。
(3) 保護者の方に学校まで受取りに来ていただく。
の3パターンとさせていただきます。

宿題や荷物につきましては、「罹患している児童に直接会わない方法」で兄弟姉妹以外の児童がお届けする場合がありますが、インフルエンザ報告書に関しましては紛失を避けるためにも兄弟姉妹以外の児童が運ぶことは原則として行っておりませんので、ご理解いただきますようお願いいたします。なお、保護者の方に来校していただくことが難しい場合は学校までご相談ください。

