ひだまり１月号

令和６年１月１１日　菅山小学校保健室
おうちの人と一緒に読んでね

新しい１年が始まりました。今年もよろしくお願いします。
みなさんは今年の目標を立てましたか？目標を達成するには健康な体と心が必要です。今年１年、ケガや病気に気を付けて過ごしましょう。
みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています。

身体測定を以下の日程で行うように計画をしています。

１月１１日（木）…　１年、２年、６年
１月１２日（金）…　４年、５年
１月１５日（月）…　ふれあい、３年

※健康手帳を持ち帰ったら、確認の印を押して学校に返却してください。今年度最後の身体測定です。グラフをお子さんと書いて、一緒に成長を感じていただけると嬉しいです。
※保健指導でこころとからだの距離感について話をする予定です。

冬休み明けのこころとからだのすこやかカードを実施しています。冬休みモードから学校モードに切り替えられるといいなと思います。お忙しいところ、お手数をおかけしますが、規則正しい生活を送るため、健康に過ごすことができるために、声掛けと見守りをよろしくお願いします。また、お子さんへのエールを書いて 15 日（月）にお子さんに提出するように持たせてください。

保健室からおねがい

①インフルエンザ、新型コロナウイルスに感染したことが分かった時には学校に連絡をお願いします。出席停止になりますので経過報告書を必ず提出するようにお願いします。
報告書は以前配付したものか、菅山小学校ホームページからダウンロードをして使ってください。不明な点がありましたら学校に連絡をしてください。

②この頃、寒暖の差があり前日は暖かいけど、次の日に急激に冷え込む日が多く感じます。服装が前日の暖かい日のままで、少し着ている枚数が少なく寒そうにしている子がいます。エアコンは使用しているのですが、換気をしているので、お子さんの席によっては寒い場合があります。意外に学校は寒いです。厚手の外用の上着を着ていて動きにくそうな子もいますので、衣類の調節を見ていただけたら思います。学校に羽織るものを持たせていただくのも検討してください。子供たちが快適に過ごせるように御協力をお願いします。