

ほけんだより

すこやか



ほけんだより2月号
犬山市立犬山北小学校
R8.2.3

発育測定では、すくすくと大きく成長しているようすを知ることができ、とてもうれしく思いました。次は、新しい学年に進級した4月に行います。自分の体の成長を楽しみにしていてくださいね。

2月のめあて



感染症の予防につとめよう

感染症予防は手あらい・かん気だけではない！

まいにち せいかつ だいじ

毎日の生活が大事です！！



感染症(うつる病気)が流行しています。病気に負けないからだづくりをしていきましょう。

すいみん



えいよう 栄養



うんどう 運動

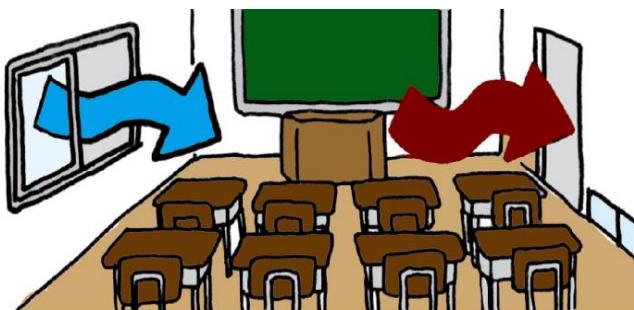


ふく 服そう



かん気をしっかり行いましょう

冬は、空気がかんそうしやすく、かんそうしたところが大好きなかぜ菌やインフルエンザウイルスが過ごしやすくなり、病気にかかる人も増えます。寒い日が続いますが、かん気(空気の入れかえ)を行いましょう。



* かん気のポイント *

2か所以上開けることがだいじ！

新しい空気を教室に取り入れ、よごれた空気を外に出すために、まどとドアを開けることが大切です。空気の通り道を作りましょう。



今の学年ですごすことができる日も残りわずかとなっていました。
体調をくずしてお休みすることなく、毎日元気に登校できるように、
かぜ予防や体調管理を自分で行っていきましょう。



保護者の皆様へ

●発育測定後に、保健の学習をしました●

1年生 いのちの音をきいてみよう

聴診器を使って自分の心臓の音を確認しました。自分のいのちを大切にしていくために、安全に気をつけることやルールを守ること、早くねることや食事を考えること、お友だちと仲良くすることなど、日々の生活で気をつけることを確認しました。自分を大切にしていくことに加えて、ここにいる全員が大事な1人1人であることも確認しました。



2年生 歯のおうじさまを守ろう

6歳臼歯（第一大臼歯）である「歯のおうじさま」から届いた手紙を読み、6歳臼歯は生えそろうまでは高さが低く、奥歯で歯ブラシが届きにくいため、磨き残しやすいこともあります。むし歯になりやすいという特徴を学びました。奥歯まで歯ブラシが届くように、歯ブラシの入れ方や当て方をみんなで考えました。自分の口の中に6歳臼歯が生えているかを鏡で確認する活動も行いました。上の歯は自分で確認しづらかった子もいたと思いますので、ぜひ、おうちで一緒に確認していただけたらと思います。



3年生 かぜを予防しよう

感染症の原因となるウイルスや菌は、目・鼻・口から入っていることを確認し、自分でできる予防を考えました。「うつさないため」にかぜの症状があるときはマスク着用や咳エチケットを心がけることや、「うつらないため」に洗い残しが少なくなる手洗いの方法を学びました。



5年生 自分の中のいろんな自分をみつめよう

思春期に起こる心の変化について学習しました。今の自分を振り返り、楽しい自分だけでなく、悩んでいる自分や周りからどう思われているか気になる自分、イライラした自分など、様々な感情をもつ自分がいることを確認しました。よいと思う自分だけでなく、イヤだと感じたり、悩んだりしている自分もすべて大切な自分で、いろいろな気持ちが出てきていることは心が成長している証であることを伝えました。



●健康手帳について●

発育測定後に、順次健康手帳を返却します。下記のことをお願いいたします。

① 身長・体重のページをご覧ください。

低学年：6ページ 高学年：4・5ページ



② 1・2・4・5年生の保護者様 →

裏表紙内側の「保護者印」の3学期の枠に捺印またはサインをお願いします。

健康手帳は、2月13日（金）までに学校へ返却をお願いいたします。（健康手帳は学校で保管いたします。）

3・6年生の保護者様 → → →

学校への返却は不要です。お子様の成長の記録としてご家庭で保管していただけましたら幸いです。