

ほけんだより

# すこやか



ほけんだより 1月号  
犬山市立犬山北小学校  
R5.1.11



明けましておめでとうございます。いよいよ新しい年が始まりました。新年の目標は立てましたか。年のはじめにがんばることを決めて、それに向かって1年間一生けんめい努力してみましょう。1年間できっと心もからだも大きく成長できると思います。今からみなさんの活やくが楽しみです。

## きそく正しい生活リズムを取りもどしましょう

お休み中にふきそくな生活をしてしまった、という人もいないでしょうか。生活をととのえるカギは、「すいみん」です。よい習慣を取りもどすためには、まずは早ね・早起きから始めてみましょう。

生活をととのえるカギ!

すいみんをととのえると  
いいことがたくさん!

いただきます!

おなかですいて、朝ごはんをしっかりと食べることができます。

あさ朝トイレの習慣がもどり、体がすっきりして登校できます。

## ポケットから手を出しましょう

冬休み前は、登下校中に、ポケットに手を入れている人を見かけました。けがをしないためにも、手を出して歩くことが大切です。登下校がさむい人は、手ぶくろをしましょう。

### ポケットに手を入れたままだと...



転んだときにすぐに手を出せないで、大けがにつながります。  
歯が折れたり、鼻の骨が折れたりすることがあります。



1月のめあて



## 感染症の予防につとめよう

### インフルエンザに注意しましょう



この冬は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザが流行すると言われています。インフルエンザの予防は、新型コロナウイルス感染症の予防にもつながります。

#### インフルエンザのとくちょう



ふつうのかぜよりも症状が強いのがとくちょうです。38度以上の高い熱や頭痛、関節や筋肉が痛くなるなどの症状があらわれます。せきや鼻水といったかぜ症状もあらわれます。

#### みんなでよぼうしよう



### 保護者の皆様へ

#### ◆登校前の検温にご協力ください

- \* 感染症予防の観点から、登校前にご家庭で検温を忘れずをお願いいたします。
- \* ご家族に発熱やかぜ症状が見られる場合は、登校を控えてください。



#### ◆冬に流行する「インフルエンザ」の出席停止期間と報告書について

出席停止期間： **発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで**

インフルエンザにかかったら、登校許可報告書が必要です。登校許可報告書の用紙は学校からお渡しします。医師により登校が許可されたら、家庭でご記入いただき、登校の際に担任まで提出してください。



## 発達測定を行います

持ちもの : 体操服

\* 日にちは、へんこうになることがあります。

よていび 予定日	1/13(金) 仲よし	1/19(木) 6年生
	1/16(月) 1年生	1/25(水) 3年生
	1/17(火) 5年生	1/27(金) 4年生
	1/18(水) 2年生	

