

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
R5.2.7

1月に行った発育測定では、すくすく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。このあとに行うクラスは、楽しみにしててくださいね。今回は、今の学年で行う最後の測定でした。次は、新しい学年に進級した4月に行います。



保健室からおねがい

体温をはかってから登校しましょう

朝、登校前に体温をはかっていますか？

体調をくずして保健室を利用する子に聞くと、「朝、熱をはかってこなかった」という子がいます。

チェックカードがなくても、登校前には体温をはかってくださいね。

体温の
はかりかた



わきをふく



くぼみにあてる



うでをかるくおさえる

保護者の皆様へ ●健康手帳について●

発育測定後に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 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。

③ 1・2・4・5年生の保護者様 → 健康手帳は、2月24日（金）までに学校へ返却をお願いします。（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たら幸いです。



2月のめあて



かんせんしょう よぼう

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！

毎日の生活が大事です！！

感染症の再流行で、心配な日々が続いています。病気に負けないからだづくりをしていきましょう。



すいみんをとしましょう

しっかり寝ていないと、
体調をくずす原因につながります。



えいよう 栄養をとしましょう

体調をよくするためには、食事が
だいじです。好き嫌いせず、バ
ランスよく食べましょう。



うんどう 運動しましょう

病気にまけない体をつくるため
に適度な運動は大切です。
動いて体力をつけましょう。



ふく 服そうを考えましょう

体が冷えるとかぜを
ひきやすくなります。
重ね着をしましょう。



せっけんを使った手あらい、していますか？

寒い日が続き、手あらい場の石けんのへりが少なくなってきました。
ということは・・・手をあらっている人がへっているのでは、と心配して
います。

石けんを使って手をこすりましょう。そのあとの10秒間のすすぎ
は、ぐっとこらえて水であらいましょう。これも、自分のため、大切な
家族や仲間のためです。がんばって手をあらいましょう。

