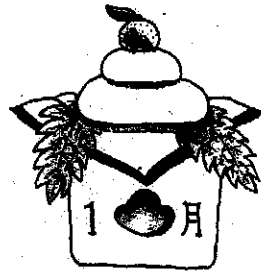


# 保健だより

藤沢市立御所見小学校 保健室  
保護者の皆様へ No.14 2024.1.9

## 2024年も、どうぞよろしくお願いいたします!!

昨年は、学校保健活動へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。  
3学期は、やはり感染症の集団感染予防対策が重要となります。これまで同様、保護者の皆様と力を合わせ、子どもたちの健やかな成長を見守っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。



## 生活リズムを学校生活にあわせてチェンジ!

生活リズムを整えて生活することは、体調良く過ごすことにつながります。  
「早寝早起き・朝ごはん・朝うんち」で、学校生活のリズムへチェンジしましょう。ご協力をお願いします!



## 気温に合った洋服選びも教えてあげてください!

暖房は使用しますが、窓を開けて換気をする  
こととあわせていますので、教室は暖かい部屋ではありません。  
お子さんには、天候や気温に合った洋服の選び方を教えて  
いただきたいです。

子どもたちは、「寒くない」と言いながらも、体が冷えている  
ことがあります。それで、体調不良の訴えにつながるため、  
上着や膝掛けを貸し出していますが、サイズや数には限りが  
あります。

“自分の健康は、自分で守る”ということも、成長に合わせて身に  
つけてほしいと思います。“自分のことは、自分でやる”姿勢は、  
大切ですね。言われたから、すぐにできるというわけではないので、  
やっぱり、お手本があったり、教えてもらったりという継続的な  
関わりが必要で、よろしくお願いいたします。



感染力強めは国産でも  
ウイルスの排せつがあるため、集団  
感染防止の観点から、給食当番を  
1〜2週間ほど控えるなどの対応を  
させていただきます。ご了承ください。

## 連絡先に変更はありますか?

緊急時に、確実に連絡がとれるように、連絡先の変更がある  
場合は担任へお知らせください。

## 学校への連絡は...

電話の場合は、0466-48-1255

または

0466-50-8312

平日8:00~17:00にお願いします。

## 学校からの連絡は...

学校からの電話連絡は、上記2つの番号と、

070(7363)5084

または

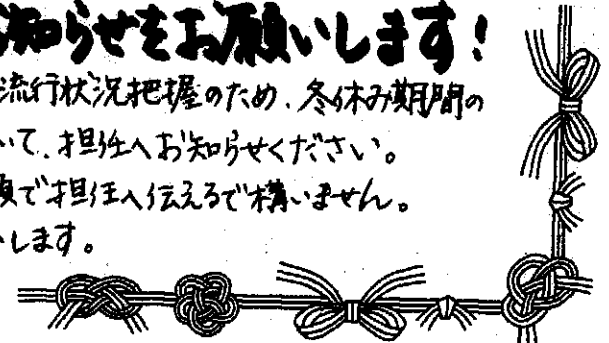
070(7363)5085 の発信のみの

番号があります。

知らない番号だからでかたというところがないように、  
緊急連絡先に記入されている方にもお知らせください。

## 感染症のお知らせをお願いします!

地域の感染症流行状況把握のため、冬休み期間の  
感染症患者について、担任へお知らせください。  
お子さんバロ頭で担任へ伝えるで構いません。  
よろしくお願いいたします。

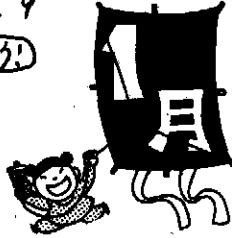


# えがお

## 2024年スタート!

藤沢市立御所見小学校 保健室  
児童のみほさん No.14 2024.1.9

おうちでできること!!

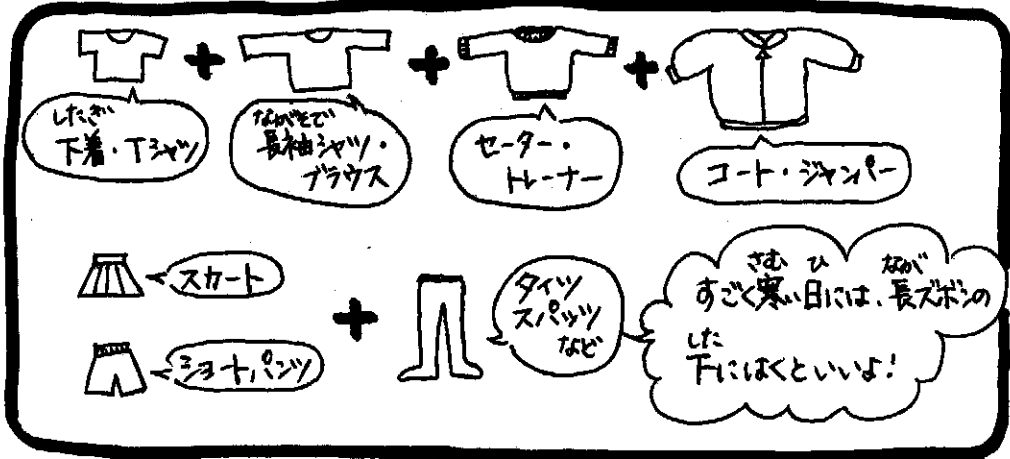


あけましておめでとうございます。

新しい年が、明るく楽しい、元気にすごすことができるよう願っています。

### 1月の保健目標は「冬を健康にすごす」!

冬は寒い。寒いのが冬ですが、体は冷えると病気とたたく力が弱くなってしまいます。体を冷やさないように、洋服選びをして、重ね着をするようにしましょう。



重ね着の良いところは、あたたかくなったときに、1枚脱いで調節することが出来ます。

寒くても、元気にすごすための工夫をしていきましょう。

### 身体計測の予定

1月は、身長と体重をはかる身体計測があります。

これまでと同じように、各クラス、教室前のろうかですぐ1人ずつ行きます。

- 11日(木) 4年生
- 12日(金) 6年生
- 15日(月) 5年生
- 16日(火) 2年生
- 17日(水) 3年生
- 18日(木) 1年生
- 19日(金) 5歳児

「たいそくき」または「たいそくき」に近い服装で行います!

学年の実施日にて「きなり」の場合には、1/22(月)以降の20分休みに保健室前で行います!

元気にすごすために、せっけんで手を洗います。

### 心も体も元気にすごすために!!

元気にすごすために、「せっけんで手を洗う」「重ね着で体を冷やさない」「冬も水分補給」「規則正しい生活」... など、気をつけてほしい

ポイントがありますが、そこにつけ加えたいのが「笑うこと」です。笑うというのは、気持ちよくあかるくなるだけでなく、病気に負けない力が

パワーアップすることがわかっています。

毎日、楽しんで笑おう!

