

ほけんだより

常総市立飯沼小学校 令和7年1月9日発行



明けましておめでとうございます。

新しい年がスタートしました。みなさんは何か目標をたてましたか？どんな目標にも頑張りの積み重ねが大切です。そして、その土台となるのは、元気な体と心です。ぜひ、健康の目標も一緒にたててみましょう。

今年も、みなさんの体と心の健康のお手伝いをしていきます。よろしくお願ひします。



1月の健康診断の予定

1月 9日(木)・・・1～3年生
10日(金)・・・4～6年生

〇体操服の半袖半ズボンをお忘れなくお持ちください。



服の着方を工夫して寒さに負けないようにしよう！

あったかい重ね着のポイント



肌を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2～4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

スイッチ！冬休みモード➡➡学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。



スイッチ！②

朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。



スイッチ！③

運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



おうちの方へ

- 冬休み中に眼科や歯科にかかり治療が済んだ場合は、必ず学校までお知らせください。
- 出席停止で休んだ時には出席停止通知書をお渡ししています。休んだ期間などを保護者の方が記入してください。登校できるようになったときに、担任まで提出をお願いします。
- 学校で体調を崩して早退する場合は、おうちの方に電話連絡をします。4月に記入していただいた児童家庭調査票にある緊急連絡先の1番目から順に連絡していきます。携帯電話の番号やお仕事先等が変わった場合、また、連絡先の順番が変わった場合にも、速やかに担任に連絡帳などでお知らせください。どうぞよろしくお願いいたします。

救急時の対応について

茨城県では12月2日から救急車要請時に、明らかに緊急性が認められない場合や、緊急性が低い症状の場合には対象病院において選定療養費の徴収が開始されています。

学校現場では、これまで同様、必要と判断した場合はためらわず救急車を要請するよう通知されています。緊急時には、保護者の方への連絡より先に学校から救急車を要請する場合がありますので、ご了承くださいませようよろしくお願いいたします。

