

★うちのひととにっしょによみましよう。★

家庭数

令和5年1月10日
鴻巣市立小谷小学校
保健室



2023年がスタートし、3学期が始まりました。冬休みは楽しくすごすことができましたか？引き続き、手洗い・うがい・マスク・換気・加湿等の感染症対策をしっかり行い、自分や周りの人の健康を守りましょう！！



はついくそくてい 発育測定があります！

1月12日(木) 1・2・3年生

1月13日(金) 4・5・6年生

※結果は「健康の記録」でお知らせします。

※頭の上で髪を結ぶと正確な身長を測ることができないので、耳の横などで結びましょう！
※体育着を忘れずに持ってきてきましょう！



元気のアドバイスを届けよう！

困っているしもうささんに合うアドバイスを線であらわそう。



朝ごはんを
ぬいてしまうさ

時間が
なくて...

カーテンを開けて
太陽の光をあびよう

ついつい

食べすぎて
しまうさ



いつもより10分早く
起きてみよう



遅くまで
寝てしまうさ

休みの日は

時間を決めてタイマーを
かけてみるのは、どう？

ゲームを
すると

長い時間
続けてしまうさ



お風呂で
ゆっくり温まろう



体が
冷えてしまうさ

毎日寒くて

ひとくち30回
かんでいるかな？



ほけんいいんかい かつどうしょうかい 保健委員会の活動紹介

始業式に、1月の生活目標「寒さに負けず外遊びをしよう」を全校に伝える中で、保健委員会でかぜ予防の〇×クイズを出題しました。

業間休みには、外遊び、手洗い・うがい、教室の換気の実施について毎日放送で呼びかけていきます。



マスクは耳のひも
を持ってはずしま
しょう！



教室のドアや
窓を開けて換気
をしましょう！



しんがた かんせんしょうはっせい 新型コロナウイルス感染症発生について

12月は市内や近隣の学校においても新型コロナウイルス感染症が増加傾向でした。また、この冬はインフルエンザの発生も見込まれています。3学期も小谷っ子のみなさんが元気に登校できるよう、下の4つについて確認しましょう。

①朝の健康観察を行いましょう。

②体調不良があった場合には登校を控えましょう。

⇒風症状等があった場合には、学校までアプリで連絡をお願いします。また、感染の疑い等がある場合には詳しく聞きとりを行いますのでご承知おきください。

③手洗い・うがい・換気をしっかり行いましょう。

④屋内で人と距離が取れない活動の時はマスクを着用しましょう。

きょう たいちよう 今日の体調は？



- ☐ 痛いところはない？
- ☐ 朝ごはんは食べた？
- ☐ 顔色はいい？
- ☐ よく眠れた？
- ☐ うんちは出た？
- ☐ 体温は____℃



☑ 毎朝チェックしよう！

今年の目標



2023年を健康に過ごすための
目標を書いてみましょう。