

ほけんたより

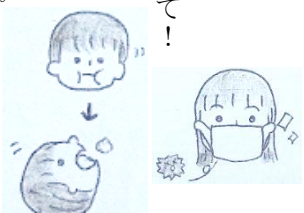
令和2年1月16日
志木市立宗岡小学校
校長 近藤章宏
養護教諭 松本美菜

新しい年が始まりましたね。松本先生の今年の目標は、宗岡小学校のみんなもととたくさんお話しすることです。みなさんのがんばりたいことや挑戦したいこともぜひ聞かせてくださいね◎
寒さがより一層厳しくなるこれからの時期は、風邪やインフルエンザが流行りやすくなります。毎日元気よく過ごせるよう、早寝早起の朝ご飯◎運動◎の生活リズムを整えましょう！

ふゆ げんき す あいことば 冬を元気に過ごすための合言葉

う ま く き た え て
が す う そ い い あ
い く き く り よ ら
い

ブクブク↓ガラガラの順番で！



予防やせきエチケットとして！

の入れかえ
休み時間は窓を開けよう！

正しく
早寝早起き朝ご飯！



よく
晴れた日は外で運動しよう！



う
嫌いなものもまずは一口食べてみよう！



い
歌に合わせてきれいに洗おう！



♪「てあらいのうた」

手洗いしよう きれいにしよう お水でぬらして 石けんつけよう
手のひら 手の甲 指の間 指先 爪に 親指 手首
お水であわを ながしたら 「はい！きれいなハンカチ〜♪」
キラッ キラッ キラッ みんなで洗って きれいな手

保健委員会のみなさん、
生活目標の発表お手伝い
ありがとうございました！

☆9月の発育測定結果をお知らせします☆



感染性胃腸炎について
紙芝居でお話したこ
と、覚えていますか？◎

好き嫌いをせずに三食
しっかり食べること◎・
運動◎・早寝早起き◎は、
身体が成長するためにも
とても大切です。心も体
もたくさん成長できる3
学期にしましょうね！

	へいきんしんちよう 平均身長(cm)		へいきんたいじゆう 平均体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	122.0	119.7	23.9	23.1
2年	126.9	125.3	26.4	26.7
3年	132.5	131.1	29.5	28.7
4年	138.3	138.2	34.6	35.0
5年	143.2	145.0	39.2	37.8
6年	150.4	151.0	42.1	45.6

※成長の仕方には個人差がありますので、参考としてご覧ください。

保護者の方へ




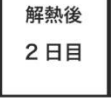







旧年中はお世話になりました。本年もよろしくお願いいたします。

感染性胃腸炎やインフルエンザが流行る季節ですので、ご家庭でも毎朝の健康観察をお願いいたします。また、喉の痛みや咳がある場合はマスクを忘れずに着用させ、せきエチケットにご協力をお願いいたします。

冬休みはみがきカレンダーのご協力ありがとうございました。とても可愛らしく色が塗られていて、嬉しい気持ちになるカレンダーがたくさんありました。保健室で見させていただきお返しいたします。今後とも、1日3回の丁寧な歯みがきについてご家庭でも声かけをよろしくお願いいたします。

インフルエンザの出席停止期間について

発症後5日を経過 + 解熱後2日を経過するまでは、
学校はお休みになります。ゆっくり静養してください。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※まだ発症後5日 を経過していない ため登校できない	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に 解熱した場合	発症 / 発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能 
出席停止期間	→							