

ほけんだより



富陽小学校
保健室

インフルエンザの流行が少し落ち着きました。12月に入るとまたぐっと気温が下がり、雪が降る日が出てきます。雪遊びが楽しみです！学校では暖房がかかっていますが、それでも寒い日が出てきます。お腹が冷えてしまうこともあるので、温かい服装を心がけましょう。

冬に負けずに 新学期を元気に迎えるコツ！

もうすぐ冬休み。楽しい予定がいっぱいの人も、家族とゆっくり過ごす人もいるかもしれませんが、冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えるには4つのコツがあります。

規則正しい生活をしよう



早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。

適度に運動しよう



運動すると免疫力がアップして、体が風邪に強くなります。寒くても汗は出るので水分補給を忘れずに。

冬ならではの事故に気をつけよう



ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故など冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。

体を温めよう



体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

ふゆやすみを

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ ゆうわくに負けず、おかしを食べ過ぎに注意

や やりすぎ注意！スマホやゲームは時間を決めて

す すいみん時間はたっぷり取ろう

み みんなで笑って、よいお年を



☆歯の衛生に関するポスターコンクール☆

前期保健委員会の皆さんが歯についてのポスターを書いてくれました。石川県歯科医師会のコンクールに出品したところ、賞に選ばれました！むし歯にならないようハミガキを続けていきましょう。



☆運動して、風邪予防フェスタ☆

11月21日(金)に保健委員会、体育委員会のみなさんと、「運動して風邪予防フェスタ」を行いました。2年生のみなさんは、「射的」、「カニカニ壁タッチ」、「ウサギジャンプ」、「バランスチャレンジ」の4種類を取り組みました。「もっとやりたい!」と話すほど、楽しんでくれました。12月は他の学年でも行います。楽しみにしててください。



保護者の方へ



【健康手帳について】

2学期の身体計測、視力検査の結果をお渡しします。下の図の箇所(該当学年)に押印(サイン)をし、12月5日(金)までに学校へ提出をお願いします。

不明な点がありましたら、連絡帳等で構いませんので、保健室までお問合せください。

※視力受診勧告書は、

B以下かつ今年度受診していないお子さんのみお渡ししています。

1～3年生(発育の記録)

氏名()

1年			2年		
4月	9月	1月	4月	9月	1月
身長	cm	cm	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg	kg	kg

(印)

3年			4年		
4月	9月	1月	4月	9月	1月
身長	cm	cm	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg	kg	kg

5年			6年		
4月	9月	1月	4月	9月	1月
身長	cm	cm	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg	kg	kg

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	cm	cm	cm	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg

※A: 1.0以上、B: 0.9-0.7、C: 0.6-0.5、D: 0.3未満 () : 矯正視力

4～6年生(健康手帳)

P2 または P3 (視力の結果)

それぞれの学年のページ

けんこうしんだんけっか

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長	cm	cm	cm	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg
視力	右	左	右	左	右	左
眼科検診	右	左	右	左	右	左
歯科検診	右	左	右	左	右	左
内科検診	右	左	右	左	右	左
心臓聴聞検査	右	左	右	左	右	左
その他の検診結果						
保健室印						

(2)

発育の記録 1年

身長	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
cm												

(6)

それぞれに押印(サイン)をお願いします