



すこやか

令和6年1月10日(水)
千代田区立麹町小学校
校長 田村 砂弥香
養護教諭 野地ひとみ

今月の保健目標 「かぜ・インフルエンザを予防しよう」

2024年は干支で「甲辰(かのえたつ)」となります。甲辰という言葉には「立ち上がる」という意味があり、新たなスタートを切るときに用いられることもあるそうです。また、辰年は「変革や進化の年」ともいわれています。

冬休みは、お家の人と一緒に心も体もゆっくりできたでしょうか。まだまだ寒い日が続きますが、かぜやインフルエンザにかからないよう、予防をしっかりしましょう。

かぜ予防については12月の保健だよりでお知らせしました。学校のホームページにもあるので見てくださいね。予防をしっかりしていても、かぜかな?と思ったら次のことをしてみてください。



睡眠をとる
ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメです。

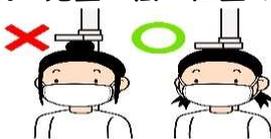


栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



1月の保健行事予定

日時	項目	対象者	連絡事項
10日(水)	発育測定	1年生	・体育着持参 ・髪の毛の長い児童は低い位置で結ぶ 
11日(木)		2年生	
12日(金)		3年生	
15日(月)		4年生	
16日(火)		5年生	

※6年生の発育測定は、2月14日(水)に行います。

裏面もご覧ください→

保護者の方へ

- 発育測定後、「発育のようす」というプリントをお渡しいたします。このプリントは回収いたしませんので、ご家庭で保管してください。なお、視力の状況の欄は春の定期健康診断時のものです。
- 区からすぐーる配信でありました通り、出席停止解除願いが変更になりました。本校ホームページにありますので、ダウンロードしてご使用ください。
- 令和6年2月22日(木)の10:35~11:20(3校時)に体育館で学校保健委員会が行われます。「思春期を迎える児童の性への向き合い方」をテーマに講演があります。当日は学校公開日となっておりますので、ご都合のつく方はぜひ合わせてご参加ください。

迷路を^めい^ろと^おつ^て、秘密のメ^ひツ^{みつ}ッセージを見^みつけよう!

