

あけましておめでとございます

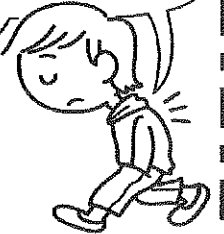
新しい1年が始まりました。冬休みは、けがや病気などしないで元気に過ごすことができましたか？元気にみんなと会える今日を先生たちも楽しみにしていました。今年も1年健康に過ごせるように毎日規則正しい生活リズムを心がけましょう。

また、まだまだインフルエンザや感染性胃腸炎などのシーズンです。予防のためにも手洗い・うがい・換気・水分補給等をしっかり行い、この学期も元気に過ごしましょう。



寒い冬の健康管理

背中がまるくならないかな



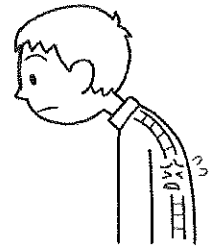
寒い日が続いています。登下校時、寒くてどうしても寒さにふれないようにして、からだが丸くなっている人をよく見かけます。胸をはって歩きましょう！

姿勢が悪いと何がいけないの？

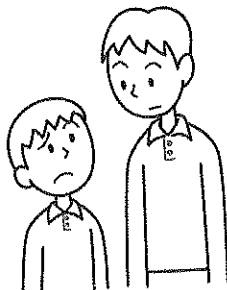
内臓がみだされて、体に負担がかかります。



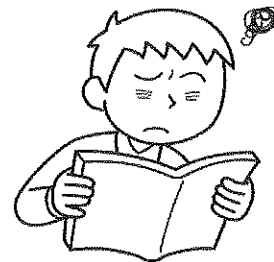
骨が曲がり、猫背になったり、
腰が痛くなります。



いつも骨に負担がかかっているのに、
なかなか背が伸びません。



目が悪くなります。



不自然な姿勢を続けていると、体のあちこちが不健康になり、勉強していても集中できなくなってしまいます。意識して姿勢を正すように心がけて過ごしましょう。

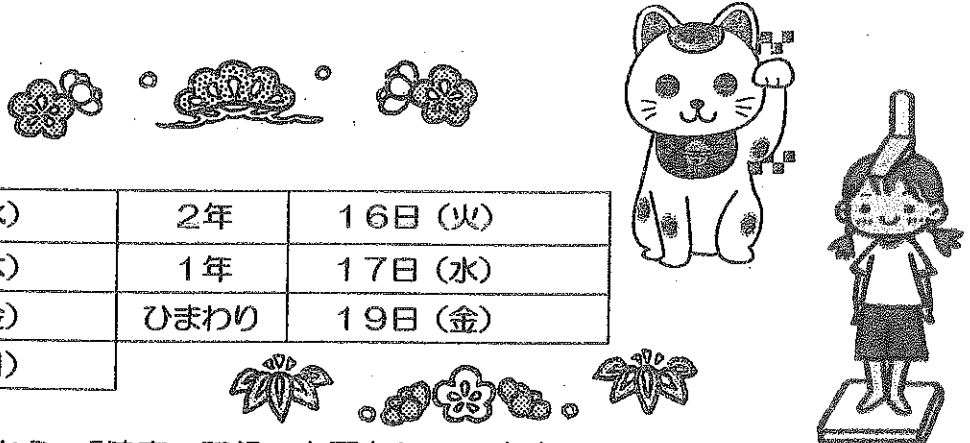
保護者の方へ 「インフルエンザの初期症状をお見逃しなく」

今年度も、新生小ではインフルエンザや感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎等の感染者が多く出てきています。3学期も、インフルエンザにかかる児童が増えることが予想されますので、インフルエンザが疑われた場合は、早めに病院の受診をお願いします。インフルエンザは、「急に体調が悪くなる」「強い悪寒や倦怠感がでる」「関節痛や筋肉痛などの全身症状がある」といった症状が見られます。インフルエンザを重症化させないポイントは、初期症状を見逃さないことです。また、感染予防のために、ハンカチ・ティッシュ・マスクの持参をお願いいたします。

※病院でインフルエンザ、その他感染症と診断されましたら、すぐに学校にお知らせください。

～3学期身体測定日程表～

6年	10日(水)	2年	16日(火)
5年	11日(木)	1年	17日(水)
4年	12日(金)	ひまわり	19日(金)
3年	15日(月)		



・身体測定が終わった学年から、「健康の記録」を配布しています。押印もしくはサインの上、学校へ提出をお願い致します。(授業の日程によって曜日がずれる場合があります。) 6年生は提出不要です。お子さんの6年間の成長記録です。ご家庭でも大切に保管してください。

冬にしやしゅいけが注意報

転倒による打撲・ねんざに注意!!!

こおった雪が積もったりしているところはとてもすべりやすいです。

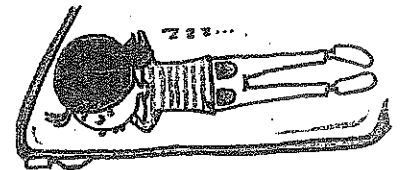
歩くときは必ずポケットから手を出して歩きましょう。

そして転んでしまっても必ず“手”をついて転べるようにしましょう。



低温やけどに注意!!!

電気カーペットや使い捨てカイロなど、温度があまり高くなく、さわることができる温度でも長時間使っているとやけどをしてしまうことがあります。使いながらうっかり寝てしまったりしないように気をつけましょう。



ストーブでのやけどに注意!!!

ストーブに触ると、やけどをしてしまう危険があります。

ストーブを使っている場所にいるときは、近くで走ったり、遊んだり

しないようにしましょう。

