

ほけんだより 1月

保護者のみなさまへ
裏面：新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの両方の診察を行う医療機関の情報です。

令和3年1月発行 No. 14 川口市立領家小学校 保健室

新しい年の始まり、新型コロナウイルス感染症予防をする日が続きますが、今年も保健室から領家小学校のみなさんが元気に学校生活を送れるように応援していきます。よろしくお願いします。

マスクのつけ方や手洗いの方法の基本をもう一度確認してください。そして、実行して（これが大事！）、健康な体と心で過ごせるようにしましょう。

自分に合った大きさのマスクをつけましょう。鼻とあごがおおえているかな。給食のときは、マスクをかえることになっています。毎日の持ち物を確認しましょう。



- 毎日の持ち物
- 健康観察カード
 - マスク（給食用、予備）
 - マスクを入れる袋
 - ハンカチやタオル
 - 水とう（冬でも水分補給はしてくださいね。）

あたらしい「がっこうせいにかつ」

新しい「生活スタイル」を身に付けて、みんなで元気に楽しく学校生活を送ろう！

マスクをつけよう まわりの人への「やさしさ思いやり」	せっけんで手を洗おう コロナウイルスをやっつけよう！	人との距離は1m 1mはなれる
登校前に... 体温を測ろう 体調を確認しよう	登下校中... 友達と間隔（1m）をあけて歩こう 1mはなれる 交通事故に注意しよう	授業中... 友達との距離（1m）に気をつけよう 1mはなれる 友達の考えをよく聞いて学びを深めよう
休み時間は... 換気しよう 工夫して運動しよう 手洗い・うがいをしよう 	給食のときにも... 1. 手をあらおう 2. マスクをつけて、しずかにじゅんぴ（かたづけ） 3. まえをむいて、もくもくタイム 4. はみがきタイムもしずかにね... 	
おそうじ... もくもくそうじでピカピカに（手洗い・うがいを忘れずに） 		

わきの下で測る場合は、体温計は下から入れましょう。

寒い冬 健康習慣意識しよう



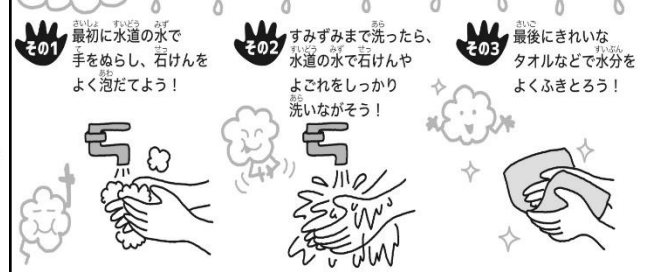
【今月のほけん目標】外で元気に遊ぼう
三密に気をつけて、楽しく遊ぼう！

ハンカチやタオルでしっかりふくと、手洗いの後のアルコール消毒の効果がたかくなるそうです。

あすれないで！だいじな「手あらいのタイミング」



手洗いのときに気をつけたいポイント



保護者のみなさまへ
児童のみなさんへ

はついくそくてい 発育測定

13日（水）・・・1、2年生
14日（木）・・・3、4年生
15日（金）・・・5、6年生

身長と体重を測ります。体育着をわすれずに持ってきてましょう。女子は、髪の毛を頭の上で結ばないようにしましょう。
＊つめの検査も行います。

1月19日（火）～1月22日（金）

自分の生活をふり振り返り、生活リズムを整えることができるようにすることと、感染症予防対策の一つとして取り組みます。冬休みに生活リズムがくずれた人も、早ね早おき朝ごはんの生活に切りかえましょう。