



あたら 新しい年が始まりました。冬休みはゆっくり休むことができましたか。  
さて、いよいよ3学期、寒い朝は起きるのがつらいですが、元気に登校してほしい  
と思います。そのためにも、生活リズムを意識して、冬休みモードから学校モードに早く切り替え  
ましょう。(まずは早起きです!! そうすれば、夜は早く寝くなります。)  
12月は、インフルエンザにより6年1組で学級閉鎖(12/10～12/12)を実施しました。その後は、イ  
ンフルエンザの流行は比較的落ち着いていましたが、お腹が痛くなったり下痢をしたりしてお休みし  
た人がみられました。

1月も、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する事が予想されます。感染症予防をし  
っかり行なっていきましょう。「手洗い(+消毒)」「うがい」「マスクの使用」「換気」「バランス  
のよい食事」「睡眠」「適度な運動」を心がけましょう。健康で充実した3学期が過ごせるといいですね。  
なお、感染症ではなくても体調が悪くなることがあります。その原因の1つは、「体が冷える」ことです。学校は、  
たくさん的人が生活をするところなので、1月も引き続き換気をしっかり行います。暖房をつけていますが、それで  
も肌寒く感じるかもしれません。そこでみなさんそれぞれ暖かく過ごせる服装を工夫してくださいね。

### 1年生 手洗い指導を行いました(R7.12.20)

子どもたちは、健康のために手洗いが必要なことはよく知っています。ただし、すみずみまで汚れをていねいに落とす手の洗い方はなかなかに難しいものです。

そこで、一人一人がふだんの手洗いで汚れの落ち方を確認し、「てあらいめいじん」をめざし、正しい手洗い方について学習しました。



### 今月の保健安全目標

- 感染症を予防しよう
- 安全な歩行をしよう



### 冷え病のもの

冷えは、からだに様々な不調をひき起します。温かくして過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

腹痛

下痢

便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない



からだ  
体には  
ほどよく  
フィットする  
ものにし、  
汗でしめた  
時はとりかえます。



ふくあいだ  
服の間に  
空気の層をつくると、  
からだねつに  
体の熱が逃げにくくなります。

### 1月の保健関係行事

9日(金) 身体計測(1・2・3年)

13日(火) 身体計測(4・5・6年)

22日(木) 命の授業【がん教育】(6年)

22日(木) 自分はっけん ーいのちのじゅぎょうー 【性教育】(2年)

### 今月のスクールカウンセラー来校日

1月14日(水) 北條 幸 先生 一人で悩まず  
1月29日(木) 山崎 浩一 先生 相談を!

★ 連絡先 石神小学校 029-282-2005 担当:山田

