

ほけんだより

1月号
潮止小学校
保健室

新しい年が始まりました！目標を達成するためには、健康な体が大切！規則正しい生活で、2026年も心身ともに元気いっぱいの1年にしましょう😊



がっき 3学期 身体計測 結果

	身長(cm)				体重(Kg)			
	男子		女子		男子		女子	
	3学期	8月からの増加分	3学期	8月からの増加分	3学期	8月からの増加分	3学期	8月からの増加分
1年	121.9	2.0	120.8	2.2	24.3	0.9	24.1	1.2
2年	126.6	1.8	125.8	1.8	27.6	1.2	27.2	1.4
3年	131.5	1.8	133.3	2.3	31.0	1.5	30.5	1.1
4年	136.1	1.6	137.8	2.6	33.9	1.3	33.6	1.2
5年	143.9	2.4	145.6	2.1	39.2	1.8	38.7	1.8
6年	151.5	2.7	152.3	1.7	44.1	1.3	44.3	0.9

6年生のみなさんへ

小学校生活最後の身体測定です。1年生の時から、どれくらい大きくなったかな？カードについているリボンは、6年間に伸びた身長の長さです。みんな大きくなりました！！健康カードは「からだの記録」です。大切に保管しておきましょう。

1～5年生の保護者の方へ

健康カードをお返しします。お子さんと一緒に、どれくらい大きくなっているか、健康に成長しているか、確認してください。また、押印後、すぐに学校へ提出してください。

❖ 保健室から保護者の方へ ❖

* 毎朝の健康観察 *

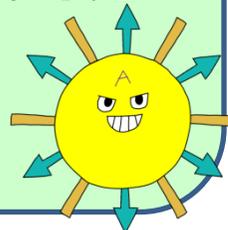
登校前に健康観察をお願いします。朝の時点で体温が37.0℃以上ある場合は、その後体温が上昇することが予想されますので、家庭で様子を見てください。

* マスクの常備 *

ランドセルに予備のマスクを用意させてください。クラス内でインフルエンザ等の感染症による欠席や早退が出た場合、クラス全員がマスクを着用するよう対応します。

* 早退の目安 *

- ①熱が37.5℃以上あるとき
- ②朝の時点で熱が37.0℃以上あるとき
- ③食事がとれず、ぐったりしているとき



1月のほけんもくひょう

よぼう
かぜを予防しよう！



うがい であらい マスク



しおどめしょう
潮止小

だいさくせん
ポジティブ大作戦！！

あなたは どう思う？

「自分なんて…」
「どーせ…」
「もういやだ…」

こんな風に
思ったときは…

もう半分しかない…



まだ半分もある！

考え方を
変えてみよう！

キーワードは
「まだ」
「もうすこし」
「これから」

言いかえてみよう！



あきっぽい



好奇心でいっぱい



うるさい



元気・明るい



なかなか決められない



しんちょう



しょうきよくてき
消極的



ひかえめ

ポジティブ思考で自分にも周りにもやさしくなろう😊