

すこやか

吉田小学校保健室
第 11 号
2025.1.10



しんねん
新年あけましておめでとうございます。
2025年「へび年」がスタートしました。
ことし げんき す
今年も元気に過ごしましょう！



生活リズムを学校モードへ！

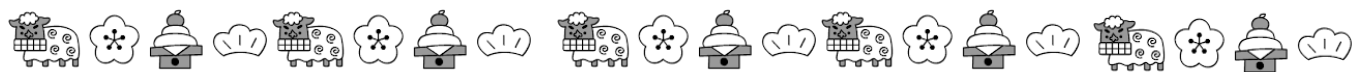


ふゆやす 冬休みはクリスマスやおみそかななどの楽しいイベントが続き、生活リズムがみだれてしまった人も多いと思います。生活リズムをととのえろとだんだん体調もととのい、体も心も学校モードに切りかわります。
3学期を気持ちよくスタートするために、まずは、生活リズムをととのえましょう。

早ね・早起き・朝ごはん

健康観察をしてから登校しよう

ねんまつねんし 年末年始に、ふだん会わない人と過ごす時間や人が多い場所に出かけることがあったかもしれません。まだまだ感染症が流行する時期です。手あい・うがいなどの基本的な感染症予防をするとともに、毎朝、登校する前に自分で健康観察をしてみましょう。いつもと体調がことなる所がないかチェックをし、体調がわるいときは、おうちの人に伝えましょう。早めに休んで、体調をととのえましょう。



保護者の皆さまへ

3学期の発育測定を9日～14日に行います。全学年測定終了後、「健康の記録」を配付しますので、1月の測定結果をご覧くださいとともに、お子さんの1年間の成長についてもご確認ください。「健康の記録」は、ご家庭で保管をお願いします。