

新しい年がスタートしました。冬休みも終わり、また学校生活が始まります。休み中に、生活のリズムが少し崩れてしまっているようであれば、早めに取り戻せるように心がけましょう。

『規則正しい生活（早寝・早起き・朝ごはん）』で、健康管理に十分気をつけて、寒い冬を乗り切りましょう！



「早寝・早起き・朝ごはん」に加えて、「しっかりうんち」も習慣にしましょう！

欠席・遅刻の連絡は、朝のうちに、マチコミメールへお願いいたします！

<登校前の健康観察をよろしくお願い致します！>

- ・睡眠は十分ですか？・朝食はしっかりとりましたか？・ひどい咳やのどの痛みはないですか？
- ・発熱はないですか？・便秘や下痢をしてないですか？・顔色は悪くないですか？

\*その他、何か気になることがある場合は、連絡帳などでお知らせください。

\*発熱・咳・嘔吐・下痢などの症状がひどく見られる場合や、体調不良により授業が続けられそうにない場合などは、保護者の方のお迎えをお願いしています。また、4月に記入していただいた「緊急連絡票」の連絡先が変更になった場合などは、速やかに担任の先生までお申し出ください。

【勤務先の変更】

【自宅の住所・電話番号の変更】

【携帯電話番号の変更】

1月の保健行事

- 15日（月）発育測定（身長・体重）ほほえみ1、5年生、6年生
- 16日（火）発育測定（身長・体重）ほほえみ2、3年生
- 17日（水）発育測定（身長・体重）ほほえみ3、1年生、2年生
- 18日（木）発育測定（身長・体重）4年生

- \*発育測定の日、体操服 ハーフパンツを忘れずに！
- \*身長を測定しますので、頭頂部で髪の毛を結ばないようにしてください。

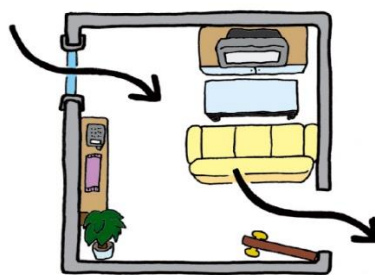
乾燥注意報発令中

換気ってどうやるの？

換気はよごれた空気をきれいな空気に入れかえること。

- 学校では、休み時間になったら窓を開けよう。
- 家では、1時間に1回窓を開けよう。

空気の入口と出口をつくる



暖房で室内が乾燥しやすくなり、湿度を保つのが難しいですが、感染症予防でのマスク着用は、自分の呼気による加湿効果もあります。一石二鳥ですね。

また、こまめな水分補給も大切です。

☆今年もどうぞよろしくお願いいたします！ 養護教諭 荒川千晶☆