

ほけんだより



2019年(平成31年)1月8日

明石市立朝霧小学校

新しい1年が始まりました。今年もぜひいろんなことにチャレンジして、心も体もいっぱい成長して行ってほしいと願います。



寒いと姿勢も気持ちも小さくちこまってしまうがちです。まずは、背筋をピンと伸ばして、自分から元気よく笑顔でまわりの人にあいさつをしてみましょう！

あなたの今年の目標は？

今年の目標は まず、やることは

そのために

お正月気分

からめけだす

ステップ5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でもオケー。がんばろう! やれる! と思える目標を立てましょう。

5つのステップ

ステップ4 外でからだを動かす

ほどよくつかれると、よく眠れます。ちこまっていた体や心ものびのびして気分スッキリ!



ステップ3 少しだけでも朝ごはんを食べる

朝ごはんは、毎日少しだけでもかならず食べるようにしましょう。だんだんしっかり食べようね。



ステップ2 少しの時間ボーっとする

ただし、ボーっとするのは、太陽の光をあびながら。こたつの中じゃなく。太陽の光で、からだと脳を目覚めさせよう。



ステップ1 とにかくがんばって、眠くても朝ちゃんと起きる



まずは早起き! それで自然に早寝の生活リズムができるよ。

* 本校のインフルエンザの様子 *

2学期にインフルエンザにかかった人は83人、学級閉鎖は6学級でした。昨年度は2学期にインフルエンザにかかった人は1人だけでしたが、今年度は早くからインフルエンザが広がりました。

毎年、インフルエンザは3学期に最も流行します。引き続き注意して、手洗い・うがいなどをがんばりましょう。体調がよくないときは、早めにおうちの人や先生に伝え、必ず熱を測るようにしましょう。

はついくぞくてい

発育測定が

あります

- ★ 当日は、**体操服**を持ってきてください。
 - ★ **髪型**に気をつけましょう。
(頭の上や真後ろで結んだり、ピンでとめていると、身長を正しく測れません。)
-

保護者のみなさまへ

感染症対策についてご理解、ご協力をお願いします。

- 微熱がある、食欲がないなど、朝からお子様の体調が優れないときは、無理に登校させずに、ご家庭での休養と経過観察をお願いします。インフルエンザは、発熱の1日前～3日後くらいまでが最も感染力が強いいため、ご注意ください。
- 早退の目安の一つとして37.5℃以上の発熱としていますが、他の全身症状や、学校での流行状況等と合わせて平常時より早めに早退をさせることがあります。